

प्रकाशक—

भीरंजन मुखार्जी,

प्राकृतिक चिकित्सालय (वैज्ञानिक जलचिकित्सालय),

११४२ बी और सी, हाथर रोड, कालीघाट, कलकत्ता ।

पुस्तक मिलने का पता—

१ । कुठरंजन मुखार्जी,

प्राकृतिक चिकित्सालय,

११४२ बी और सी हाथर रोड, कालीघाट, कलकत्ता ।

२ । डॉ० विठ्ठल दास मोदी, नारोय्य मन्दिर, मोरखपुर, मु०पी० ।

३ । डॉ० बि. पि. सिंह, प्रकृतिक स्वास्थ्य श्रृंग,

लुकरागज, हलाहाबाद, मु० पी० ।

मुद्रक—

परमानन्द पोद्दार,

यूनाइटेड कमर्सियल प्रेस लि०,

३२, सर हरिराम गोयनका स्ट्रीट,

कलकत्ता ।

भूमिका

खाने, पीने और रहने के जो कुदरती कानून हैं उनको भंग करने से बीमारी आती है। प्राकृतिक चिकित्सा का अर्थ है कुदरत द्वारा—जल, वायु, मिट्टी, अन्न इत्यादि द्वारा अच्छा होना। इसमें विशेष खर्च नहीं होता है वह इसका विशेष-बड़ा गुण है। इसलिये गरीब आदमी भी इलाज करवा सकता है। और दूसरा बड़ा गुण यह भी है कि इलाज लेते-लेते कुदरत के नियम अच्छी तरह से समझ लें तो फिर बीमार पड़ने का मौका ही नहीं आयागा। पूज्य बापूजी (गांधीजी) सब समय बताते रहते थे 'बहु औषधि अच्छी नहीं मानना चाहिये जो बीमार पड़ने पर खाकर थोड़े दिन के लिये अच्छा बना दे। सच्ची और अच्छी दवा तो वह है जो बीमारी को अच्छी कर दें इतना ही नहीं बल्कि फिर से बीमारी ही न आवे—बीमारी को रोके।' वे तो चाहते थे कि सारे हिन्दुस्तानियों को कुदरती नियमों के अनुसार रहने, खाने-पीने को ही ऐसा सिखाया जाय जिससे कोई बीमार ही न पड़े। इसलिये प्राकृतिक चिकित्सा का जितना अधिक प्रचार हों उतना काम ही माना जाय।

पूज्य बापूजी हर वक्त—सब समय—गरीबों के लिये ही ज्यादा सोचते थे—उनका ही ज्यादा खयाल करते थे। जिस कारण उन्होंने पूना के नजदीक उरलीकांचन में गरीबों के लिये करीब ३ साल पहले कुदरत उपचार गृह खोला था। धनी लोगों के लिये तो कुदरती उपचार गृह हिन्दुओं में काफी

हैं। किन्तु गरीबों के श्रम करने वाले बहुत कम हैं। जो हैं उनमें से एक डा० कुलरजन सुन्तोभाष्याय हैं। पूज्य बापूजी ने उनके साथ अच्छा परिचय कर लिया था। उनपर विश्वास आ गया था और उन्हें मरीज को उनके इलाज लेने के लिये भेजते थे।

डा० कुलरजन बापू की यह किताब पढ़ने लायक है। इसमें विशेषता यह है कि उन्होंने सिर्फ पुस्तकें पढ़कर या सुनकर नहीं शिखा है। वे हम क्षेत्र में कई वर्षों से कार्य कर रहे हैं। कई वर्षों का उनका जो तजरबा है वह दृष्टान्त देकर लिया है। इसलिये लोगों को यह अभ्यास की दृष्टि से भी उपयोगी हो सकती है। हर घर में ऐसी किताब रहनी चाहिये। यदि इसे अच्छी तरह से पढ़ें और नियमा का पालन करें तो हरेक लोग अपना स्वास्थ्य सुधार सकता है दूसरे का भी सुधार सकता है। इसी वजह से पूज्य बापूजी ने कई लोगों को यह पुस्तक पढ़ने की सिकारिश भी की थी।

ऐसी पुस्तक का प्रकाश होना बड़े आनन्द की बात है। मैं आशा करता हूँ कि जनता इसका पूरा लाभ उठावगी। साथ ही साथ यह भी आशा रखता हूँ कि डा० कुलरजन बापू अपनी और अनुभवों को भी पुस्तक द्वारा जनता को देने की कृता करेंगे।

कलकत्ता

१२-६-४७

कनु गांधी।

आभा क० गांधी ।

विषय-सूची

विषय

पृष्ठ संख्या

औषधि की विष-क्रिया	१
रोग और उसका प्रतिकार	१३
कोष्ठ-शुद्धिके उपाय	२८
ताप-स्नान और आरोग्य	४८
जलपान और आरोग्य	७१
स्नान और आरोग्य	८०
रोग किस प्रकार दूर होते हैं	९६
कमजोर रोगीका इलाज	१२०
रोग-चिकित्सामें पानीके दूसरे उपयोग	१२४
मिट्टीका जादू	१६३
चिकित्सा में सावधानी	१
भोजन और स्वास्थ्य	
हवा और आरोग्य	
धूप-स्नान	
गर्म और शीतल जल की समस्या	
उपवास और आरोग्य	
व्यायाम और स्वास्थ्य	
मालिश और आरोग्य	
पथ्य और आरोग्य	
यौगिक व्यायाम	
स्वांस का व्यायाम	
विश्राम और आरोग्य	
स्वकल्प-भावना (auto-suggestion)	
स्वास्थ्य किस ओर ?	

मातृ चरणेषु

अभिनव प्राकृतिक चिकित्सा

प्रथम अध्याय

औपधिकी विष-क्रिया

[१]

एक बार महात्मा गांधीने दुःखके साथ कहा था कि जितनी दूरकी चीजोंके विषयमें हम लोग जानकारी रखते हैं, उतनी नजदीककी चीजोंकी नहीं। इंग्लैण्डके नद-नदी और पहाड़ोंके नाम तो हमें याद हैं, किन्तु अपने जिलेका कुछ भी ज्ञान नहीं है। चन्द्र-सूर्य ग्रहोंकी तो हम लोग बहुत खबर रखते हैं, पर अपने पासके शरीरकी चीजोंका हमारा ज्ञान अधूरा है।

दुनियामें इस शरीरसे बढ़कर अधिक मूल्यवान पदार्थ कुछ भी नहीं है। हम सबकी यही इच्छा रहती है कि हम दीर्घजीवी बनें। पर यह किस प्रकार संभव है—हमें पता नहीं। जो आदमी जिस यंत्रको चलाता है, उसके सम्बन्धमें बहुत-कुछ जानकारी रखता है। किन्तु अपने शरीर-रूपी यन्त्रके सम्बन्धमें हमारा ज्ञान अधूरा है। हमें इस बातका पता नहीं कि शरीर कैसे स्वस्थ रह सकता है? रोग दूर करनेके लिये प्रकृतिने क्या व्यवस्थाएँ कर रखी हैं, इसका भी तो हमें पूरा ज्ञान नहीं। शरीरके सम्बन्धमें हम लोग एक प्रकारसे असहाय हैं।

बीमारीका ह्रास्यतम हम लोग अपनेको समझ अमहाय पाते हैं। उम मन्त्र हम अपनी सहायता करने लयक कुछ भी नहा कर सकते। निम प्रकार अपने भीतरके भगवानका भूतकर हम बाहर देवता दूँते फिरत हैं उमी प्रकार हम अपनी भीतरी प्रकृतिपर निर्भर न रहकर रोगकी अवस्थामें उमका निदान बाहर स्वासन लयत हैं। किन्तु भगवानन हम शरीरकी रचना हम प्रकार की है कि लान-रक्षा और रोग निवारणकी सारी व्यवस्था हमर भीतर ही मौजूद है।

निम प्रकार हमारा आँख कान नाक आदि इन्द्रिया हमारा हम लयाका पहरा दिन करती हैं उसी प्रकार हमारे रक्तके सफेद क्रीडणु शिकारी कुनेका तरह शिकारपी तगावाम लगातार चढ़र लगाया करत हैं। किना रोगक क्रीडणुअके शरीरमें प्रवेश करनेक साथ-ही-साथ ये उमे धर दबावत हैं। ना कुन कर्मंड हमारे शरीरम पमा होकर विविध रोगकी सृति करता है उमे निकाल बाहर करनेके लिये प्रकृतिन बहुतमे साधन बना रखे हैं और उनका नाश करनेके लिय उमत बहुत-सी व्यवस्थायें भी कर रपी हैं। प्रकृति निम रास्ताम अपनेको भारमुक्त करता है, मल निकालनवाले उन रास्तोंको साफकर हम लोग सब तरहक रागसे छुटकारा पा सकते हैं।

किन्तु हम लोग लड़कपनम ही सुनते आ रहे हैं कि दवाने राग छूता है। अत बीमार होत हा हम लोग थमिक मात्राम औषधिका सेवन आरम्भ कर देत हैं। हम लोग औषधिक बारेम कुछ भी नहीं जानते। हम यह भी पता नहीं कि दवा कि है या अमृत। व्यवहार की जानवाली दवा रोगको दूर करती है या नम दवा दता है—हमें यह भी पता नहीं। दुरुद्ध लैनिन माधामें किसी भी विनशा दवाइका नाम देस लेनमे ही हम सन्तुष्ट हा जात हैं। जिमे हम नहा समझत उसार हमारा अधिक विश्वास हाता है। सीधे-सादे विश्वासी लोग निम प्रकार बिना समझे-बूझे गण्डे-ताचीज लिया करते

हैं, ठीक उसी प्रकार केवल विश्वास ही के कारण हम लोग औषधियोंका व्यवहार करते हैं।

दवा पाकर रोगी समझता है कि मैंने अमृत पा लिया और इससे मेरा स्थायी कल्याण होगा। पर क्या वह सचमुच अमृत लाभ करता है? क्या इससे सचमुच उसे स्थायी लाभ होता है? रोगसे छुटकारा पानेके लिये साधारणतया पारा, कार्बिक, आइडिन, अफीम, कुनाइन, सल्फ्यूरिक एसिड (गंधक का तिजाव) आदि मारात्मक विषोंका व्यवहार किया जाता है। तो क्या ये अमृत हैं? इन विषोंके व्यवहारसे क्या सचमुच ही रोगीका कल्याण होता है? इन प्रश्नोंका उत्तर डाक्टर ही दें।

प्रोफेसर एलोजो एम० डी० (Prof. Alonzo Clark, M. D.) ने कहा है कि “हमारी सभी आरोग्यकारी औषधियां विप हैं और इसके फल-स्वरूप औषधिकी हरएक मात्रा रोगीकी जीवन-शक्तिका ह्रास करती है” (F. E. Bilz—The Natural Method of Healing, P. 981)।

डा० ट्रेल एम० डी० ने कहा है—“औषधियों द्वारा रोग-निवारणकी प्रत्येक चेष्टा मनुष्यके शरीरके विरुद्ध युद्धके सिवा और कुछ नहीं है (K. L. Sarma—Judgment on Medicine, P. 13.)।”

दवा समझकर रोगी भ्रमसे विप पान करता है, किन्तु प्रकृति इसके विपरीत प्रबल बाधा डालती है। शरीरके तोरणद्वारपर भगवानने जीभको सदा जागृत प्रहरीके रूपमें बैठा रखा है। उसे धोखा देकर किसी चीजके भीतर घुसनेका उपाय नहीं है। किसी भी अवांछित चीजके मुखमें आते ही वह थुत्कारकर उसे बाहर फेंक देती है।

किन्तु विष प्रयोग करनेवाले विप देनेवालेकी ही तरह आते हैं। भेंड़की खाल ओढ़े बाघकी तरह कड़ुए विषके ऊपर चीनीका आवरण देकर भगवानके जीभ-रूपी इस पहरेदारको वे धोखा देते हैं।

कभी-कभी तो टाटूकी तरह रोगीय अवस्थान होता है। प्रकृति विष प्रहण करना नहीं चाहती। सती नारीकी तरह वह प्राणपणसे विद्रोह करती है पर उसे सफलता नहीं मिलती। प्रकृतिदेवीके साथ जबरदस्तीसे बलात्कार किया जाता है।

पुरानी पद्धतिके चिकित्सकगण कहते हैं कि रक्तमें कीटाणु होते हैं। इसलिये रक्तम विष डाक्टर इन कीटाणुओंको मार डालो। यह हो सकता है कि उनकी औषधिये रोगके कीटाणु नष्ट हो जाय, पर विषको लूनमें मिग देनेपर रक्तम फैले हुए वह केवल रोगके कीटाणुओंका ही नाश नहीं करता, अपितु औषधिका विष तो जिस परिमाणमें रोगके कीटाणुओंका नाश करता है, उसी परिमाणमें वह रोगीको जीवनी शक्तिका ह्रास करता है।

[२]

शरीरको इतनी अधिक शक्ति पहुँचाकर भी क्या औषधिया रोगको दूर कर सकती हैं ? टाटूगकी प्रिय दवाइया आइडिन, बेलेडोना, आर्मनिक, पारा, गन्धक सलिया जर्मीम आदि क्या सबमुच रोगका निवारण करती हैं ? हम लोग देखते हैं कि राम होत ही डाक्टर आकर इन दवाइयाका प्रयोग करना पुरु कर देता है। तुरत पेट-दर्द मिट जाता है, ज्वर रुक जाता है, फोड़ा बैठ जाता है घाव सूर जाता है, किन्तु रोगका मूल कारण क्या हमसे दूर हो जाता है ? जब हमारे शरीरम अधिक दूषित पदार्थ जमा हो जाते हैं उस समय प्रकृति क्रम (फोड़ा) सुखार, सदी, पेट-दर्द आदिकी सृष्टि करती है। इससे शरीरसे बाहर निकालना चाहती है। प्रकृतिकी इस चलाका नाम ही रोग है। शरीरको इस प्रकार हल्का करनेकी प्रकृति की चेष्टाको औषधि अपने जारसे रोक देती है। इससे रोगका प्रकाश बन्द हो जाता है, पर उसका नाश नहीं होता। इससे रोग भीतर ही भीतर केवल-आत दबा दिया जाता है। कुछ दिन तक रोग सुप्त-सा रहता है।

इसके बाद वह रोग जो आसानीसे नष्ट हो सकता था, भयानक रूपमें या उससे सौगुना अधिक चिकित्साली होकर किसी दूसरे रूपमें फिर उभड़ उठता है।

पारा, शोशा और जस्ता आदिसे तैयार जहरीली दवा चर्मरोगमें व्यवहार की जाती हैं, किन्तु रोग उससे दबने नहीं। पीछे वही असाध्य रोग बनकर पेटका रोग, सिर-दर्द आदि रूपमें उपस्थित हो जाते हैं। बहुधा बड़ी चेष्टाके बाद गर्जजमा रोक दिया जाता है; किन्तु प्रायः इसीसे अजीर्ण, पेटका फूलना, श्वास, हृदयकी कंपन, दृष्टिशूल तथा स्नायविक दुर्बलता आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं (J. C. Burnett, M. D.—Diseases of the Skin, P. 1 to 117)।

अर्फीमके साथ मिश्रित की हुई अन्यान्य विपाक औषधियोंसे डायरिया शान्त किया जाता है। इस दवासे अँतर्जिया (intestines) बेकाम हो जाती हैं और उनकी कृमिगति (peristaltic action) नष्ट हो जाती है। इसी गतिके कारण मलका वेग होता है। इस गतिके नष्ट हो जानेसे ही असाध्य कोष्ठचद्दता उत्पन्न हो जाती है।

बुखार रोकनेके लिये तरह-तरहकी जहरीली दवाइयोंका इस्तेमाल किया जाता है। यह विप रक्तकोषोंको जड़ कर देता है, हृत्पिण्ड और श्वास-प्रश्वासकी क्रियाको दुर्बल कर देता है तथा शरीरके विभिन्न यन्त्रोंको शून्य कर देता है। इसके फलस्वरूप शरीरमें एक ऐसी अवस्था आ जाती है कि प्रकृति ज्वरकी सृष्टिकर शरीरको दोष-रहित करनेकी क्षमता ही खो बैठती है। इस शोचनीय अवस्था-विशेषको डाक्टरगण घोषित करते हैं रोगमुक्ति। किन्तु इससे रोगका मूल कारण तो नष्ट नहीं होता। वही अन्तमें फिर चर्मरोग, हृदयकी कमजोरी तथा अन्य मानसिक बीमारियों के रूपमें लौट आता है (Kilka—Natural Ways of Cure, P. 15-23)।

बार-बार औषधि-सेवनसे रोगीको दवा देनेके फलस्वरूप धन्यार्थ अग्राह्य बीमारियाँ उत्पन्न होने लगती हैं ।

विभिन्न औषधियों द्वारा प्रमेह (मूत्रक) का भाव बन्द कर दिया जाता है । भाव बन्द होते ही रोगी समुष्ट हो जाता है । किन्तु दवाइयोंमें इस भावको बन्द कर देनेसे फलस्वरूप बहुत भयान्त्रिक एरिथ्रि (orchitis), शोथमन, मूत्रनलीका संकुचन (stricture) तथा टनर आदि रोग आ घमकते हैं (J. H. Tilden, M. D.—Gonorrhea and Syphilis, P. 42) । उग्रा (syphilis) के पाँके औषधियोंके सेवनसे भर जनै पर रोगी समझता है कि मैं चला हो गया, किन्तु वही पेंड बस्त रोग और पशुपानक रूपमें प्रकट होता है । किसी चिकित्सा कहना है कि उग्राद, पशुपान और अपासन यदि संयोजित अथवा विनष्टकारी रोग समी-मुक्ताकं देने हुए निरंक परिणाम है ।

कभी यदि कई सज्जिक रोगोंके दौर (convulsions) की संमोद आदि औषधियोंसे रोकते हैं । किन्तु ये अवज्ञा उत्पन्न करनेवाली दवाइय मस्तिष्क और कर्णिक केन्द्रोंको इस प्रकार अवसन्न कर देती हैं कि परिणाम-स्वरूप बहुत बार बुद्धिमें जट्टा (idiot) आ जाती है तथा किसी-किसी प्रकारका पशुपान (paralysis) उत्पन्न हो जाता है ।

बचकी छंटी मत्ता आदि रोगोंको दवा देनेसे वही यत्ना, मूत्राशयमें दर्द, नहरासन, चटुनीयता आदि किन्तु ही सज्जिक रोगोंके रूपमें लौट आते हैं (H. Lindlahr, M. D.—Nature cure, P. 55 to 67) ।

डा० हेर्नमैनने कहा है कि एम्पेयिके टास्टर रोग अनिद्रा, फुले दस्त और दर्द आदिन अरामका व्यवहार करते हैं । आरम्भमें इससे साधारण लाम होनेपर भी पंड अनिद्रा और दर्द अधिक बढ़ जाते हैं (Organon, P. 59) ।

पीमार होनेपर रोगी 'डाक्टर' बुलाना है। डाक्टर आकर दवा देता है और जादू-मन्त्रकी तरह रोगके मरणावकाश को जताते हैं। मरी रोगी समझता है कि मैं नंगा हो गया। मरणात् भगन्तर ही डाक्टरके रूपमें भाग्य मे। किन्तु डाक्टर सों अहिंसक दाय देकर मन-ही-मन हैमता है। ऊपर भगवान भी हैमते हैं।

एलोपैथिक चिकित्सकोंमें भी इस (एलोपैथिक) चिकित्सा-प्रणालीके तिलक दिन-रात-दिन अमन्तोंपर बरता जा रहा है। पृथिवीके सभी हिस्सोंमें बहुत-से डाक्टर दवायेंके प्रयोगके सम्बन्धमें घोर नार्निक (Drug nihilists) होने जा रहे हैं (William Edward Fitch, M.D.—Diatotherapy, Vol. III. P.I.)। औपचारिक और औपधौ पर निर्भर रहनेवाली चिकित्सा-प्रणालीके ऊपर उनका घृणाका अन्त नहीं है।

डा० नयेस (Dr. Naves) ने कहा है, "मेरी धारणा है कि यह व्यवसाय—यह कला 'art', जिनको भूलने विज्ञान कहा जाता है, एक परम्परागत आंत नीतिके अनुसरणके निम्न और कुछ भी नहीं है is none other than a practice of fundamental fallacious principles) इसमें किसीका कुछ भी उपकार नहीं हो सकता। यह व्यवसाय नैतिक दृष्टिमें अवगुण (morally wrong) है और चेहरे लिये हानिकर है (Judgment on medicine, P. 14)।

ब्रिटिश मेडिकल एसोसियेशनके उप नभापति सर जेम्स वारने कहा है, "The treatment of disease is not a science, nor even a refined art, but a thriving industry—रोग की चिकित्सा-विधि विज्ञान नहीं है, कोई विशेष परिमार्जित कला भी नहीं है, बल्कि यह एक फायदेमन्द व्यवसाय है।" (Ibid, P. 9)

जार्ज बनार्डशा समालोचक आदमी हैं। समालोचककी भाषामें ही

कहना है, “औपधियोंका स्वाभाविक गुण बहुत ही कम मालूम है। अपनी अज्ञानताको छिपानेके लिये हम लोग औपधि शब्दका व्यवहार करते हैं।”

तब औपधियों द्वारा इस प्रकार परीक्षा किये जानेपर यदि एक रोगकी औपधि दूसरे रोगमें दी जाये, तो आश्चर्य ही क्या है? परन्तु गलत दवा का इस्तेमाल बड़ा ही खतरनाक है। गलत दवा देने और जहर देनेमें कोई अन्तर नहीं है। इससे मृत्यु हो जाना कोई आश्चर्यकी वस्तु नहीं।

बड़े-बड़े अस्पतालोंकी चीर-फाड़की रिपोर्टोंसे इसका कुछ-कुछ पता चलता है कि डाक्टरोंकी रोग-निर्णय-प्रणाली कितनी अनिश्चित है। अमेरिकीके एक प्रसिद्ध अस्पताल (The Massachusetts General Hospital) के चीर-फाड़-विभागके प्रधान मि० केवटने कहा है, “एक हजार लाशोंकी परीक्षा करके देखा गया है कि प्रतिशत ५३ रोगियोंका तो ठीक-ठीक रोग-निदान हुआ था, ४७ प्रतिशत रोगियोंका निदान गलत था” (Henry Lindlahr, M. D.—Practice of Natural Therapeutics, P. 34-38)।

इन ४७ प्रतिशत रोगियोंको भी तो दवा ही दी गयी थी, पर उसे औपधि न कहकर विप कहना ही अधिक उपयुक्त होगा। क्योंकि गलत दवा और विप देनेमें बहुत कम अन्तर है। इससे मृत्यु होनी कोई असंभव नहीं। अतएव जो अभागे अकाल ही काल-कवलित हुए, उन्हें रोगने ही नहीं मारा, डाक्टर भी उनकी मृत्युके लिये समान भावसे दोषी हैं।

तब अभिज्ञ चिकित्सकोंके हाथोंसे ही यह मृत्यु हुई है। नवसिखिया डाक्टरोंके हाथों हो सकता है कि मृत्यु-संख्या और भी अधिक होती। पर धीरे-धीरे ये अनुभव हो जाते हैं—‘शतमारी भवेत् वैद्यः, सहस्रमारी चिकित्सकः।’ अतः डा० मेसनगुड जब कहते हैं, “पृथ्वीपर डाक्टरोंने जितने लोगोंको मारा है, युद्ध, दुर्भिक्ष तथा महामारी आदि समस्त उपद्रवों

द्वारा मिश्रित भी उनसे लेय नहीं मरे हैं, तब हम लेय उनका कोई प्रतिपाद भी नहीं कर सकते हैं" (*Mahatma Gandhi—Guide to Health*, P. 5)।

इसी कारणसे डा० फ्रान्स मोन्मॉन्ड एम० डी० ने कहा, "वर्तमान वायुमयी वायुमय जिन पर्यन्त चलू है, उससे मनुष्यका जिनका उपकार हुआ है, उससे कई गुनी अधिक घनिष्ट है।"

डा० जेम्स जानसन, एम० डी०, एड० आर० एम०, ने कहा है "भयने दीर्घ जीवनेके अनुभवसे आगरा में अन्तःकरणसे यह कह सकता है कि यदि पृथ्वीपर एक भी डामर, अथवा चिकित्सक, औषधि विज्ञता तथा एक घूँस भी दवा नहीं रहनी, तो जिन प्रकार पृथ्वीपर आज रोग और मृत्युका प्रभुत्व है—यह अनेककृत वृत्त कम होता।"

इसी कारण डा० जेम्स दुम्बोर्के साय कहते हैं, "यदि पृथ्वीपर रोग निवारणके लिये कोई भी व्यवस्था नहीं रहती, तो भी मैं किसीको दवा नहीं दूँगा, क्योंकि मैं अच्छा नहीं कर सकता, तो कम-से-कम घुसा करनेसे तो अच्छा रहता" (*Judgment on Medicine*, P. 13)।

[४]

जैसा कि द्वारा चिकित्सा करनेकी हमी सर्वनाशकर चिकित्सा प्रणालीकी प्राकृतिक प्रतिप्रियाके फलस्वरूप यूरोपमें होमियोपैथी चिकित्साका आधिपत्य हुआ। चिकित्साके माय यह ही कारण बत सकती है कि यह रोगको दबती रही। इस प्रणालीमें काफी दिन बाद वृत्त थोड़ी मात्रामें दवा दी जाती है। इसलिये होमियोपैथीके औषधोंमें औषधिहीन प्राकृतिक चिकित्सामें दवा देनेका प्रथम सोचान कहा जा सकता है।

किन्तु होमियोपैथी चिकित्सा प्रणालीका मूल सूत्र ही यह है कि जो दवा स्वयं शरीरपर जिन रोगोंका लक्षण प्रकट करती है, वही रोगके

लक्षण यदि किसी रोगीमें हों, तो उसी औपधिसे उस रोगका निराकरण होगा। विपके सिवा और कोई चीज रोगका लक्षण नहीं पैदा करती। इसलिये इसकी सब औपधियां ही विप हैं। अनेक बार रोगके लक्षण समझमें नहीं आते अथवा एक औपधिको बीसों बीमारियोंके लक्षणोंमें प्रयोग करनेकी व्यवस्था है। जो लक्षण रोगीके शरीरमें नहीं है—तब यदि होमियोपैथी-चिकित्सा-विज्ञान सत्य है—तो उस दवाके प्रयोगसे रोगीके शरीरमें उसी रोगके लक्षण उत्पन्न होंगे। अतएव भूल चिकित्सासे रोगीका बड़ा अनिष्ट होगा। कुछ लोग समझते हैं कि गलत दवासे कोई बुराई नहीं होती, किन्तु यह बात ठीक नहीं। होमियोपैथी दर्शनके लेखक डा० केप्टने कहा है, “That what is prone to cure, is prone to kill—जिससे रोग दूर हो सकता है उससे मनुष्य की मृत्यु हो सकती है।”

आजकल तो अत्यन्त साधारण लोग भी होमियोपैथिक चिकित्सा करते हैं, किन्तु इसके समान मुश्किल और कोई चिकित्सा-प्रणाली नहीं है। यह एलोपैथीसे कहीं अधिक मुश्किल है। इसमें रोगके लक्षण निश्चित करना जितना कठिन है, औपधिकी मात्रा स्थिर करना और भी अधिक कठिन है। डा० हैनीमैन ने भी कहा है कि केवल अनुभवके द्वारा ही इसकी मात्रा स्थिर की जा सकती है (Organon, 278)। कई-कई दिनों बाद अत्यन्त थोड़ी मात्रामें दवा देना ही इस प्रणालीका नियम है। पर जो लोग जानकार नहीं हैं, वे एलोपैथीकी तरह बारम्बार दवाइयोंका प्रयोग करते हैं। रोगीके लिये यह एलोपैथीकी अपेक्षा अधिक हानिकर सिद्ध होती है (Ibid, 276)। क्योंकि होमियोपैथी दवाकी प्रत्येक बूंद विप है।

इन दवाइयोंके अलावा बहुत-सी चलती दवाइयां (non-official medicines) बाजारमें प्रचलित हैं। इन दवाइयोंके दोष-गुणकी

अमरियत कोई नहीं जानता । साधारण लोगका जो अन्ध विश्वास उसमें निहित है, उसीको व इनके सम्बन्धका ज्ञान माने बैठे हैं । किसी औषधिका प्रत्येक उपादान (ingredient) शरीरमें कौन-सी क्रिया उत्पन्न करेगा और क्या करेगा, इस बातको अच्छी तरह जाने बिना जो आदमी दवाइयाँ देता है, वह बिना लेखकको बोतलमें दवा देनेकी मंकी सेता है ।

डाक्टर 'तब औषधियाँ' द्वारा जो लाभ पहुँचाना चाहते हैं, वही लाभ एक घूँट भी दवा बिना बिना तथा किसी प्रकाररक्तको विनाश किये बगैर केवल जल, मिट्टी, ताप, वायु, रोशनी और पक्ष्य द्वारा प्रकृति की मशयना पहुँचाकर ज़रूरीतमें प्राप्त किया जा सकता है ।

गाइके लोग इस बातका अकमोम करते हैं कि बीमारीके समय उन्हें दवा नहीं मिलनी । गाइके गरीबोंकी भी यही शिक्षाएँ हैं । किन्तु यदि उन लोगोंको यह मालूम होता कि उनके पास ही रोग नाश करनेके कितने ही साधन हैं, तब औषधियोंके लिये उन्हें अकमोम करनेकी जरूरत कभी न पड़ता ।



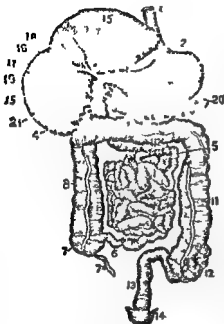
द्वितीय अध्याय

रोग और उसका प्रतिकार

[१]

ग्रहण और परित्यागपर ही हमारा शरीर निर्भर है। हम लोग जो भोजन करते हैं, प्रकृति उसके तारांशको शरीरके काममें लाती है और बाकी बचे हुए सिद्धीको निचोरे हुए नीचूकी तरह विभिन्न मार्गोंसे बाहर निकाल फेंकती है। प्रत्येक क्षण हम ग्रहण और परित्यागकी सफल क्रिया पर ही हमारा स्वास्थ्य निर्भर करता है।

हम लोग जो कुछ भी खाते हैं, वह दांतों द्वारा चबाये जानेके बाद पाकस्थलीमें जाता है। खाया हुआ पदार्थ पाकस्थली (stomach) में आकार मांड़के आकारमें बदल जाता है और इसके बाद वह क्षुद्रन्त (small intestine) में प्रवेश करता है। हमारी यह अँतड़ी करीब २२ फीट लम्बी एक नली होती है। इसका सम्पूर्ण भीतरी भाग हजारों छोटी-छोटी जीभोंसे भरा होता है। डाक्टर लोग इसे अङ्कुरिका (villi) कहते हैं। ये सब छोटी अँतड़ीके भीतरके अर्ध तरल पदार्थमें आगे-पीछे हमेशा हिलती-डुलती रहती हैं। इस प्रकार आन्दोलित होते-होते ये खाये हुए पदार्थसे रस खींचती जाती हैं।



[चित्र परिचय—

(1) गलेकी नली (2)]

पाकस्थलीका ऊपरी मुख

(3) पाकस्थलीका नीचका

मुख (4) सुशोतीका ऊपरी

भाग (duodenum),

(5) सुशोतीकी कुण्ठली

का आवरण (convoluti-

ons of the small

intestines (7)

अधान (caecum)

(8) अननुच्छ (8)

उदगामी रुधिर (9, 10)

अनुप्रस्थ रुधिर (11)

निप्रगामी रुधिर

(12) दिवन भाग

परिपाकयन्त्र (The digestive organs) (13) शरणात यन्त्रका

निचला भाग (14)

मलद्वार (15, 15) यकृतका ऊपरी भाग ऊँचा करके लिखा गया है

(16) यकृत ग्रन्थाला—शरीर रुधिर पित्त यकृतसे होकर छोटी आंतके ऊपरी

भागको पा पहुँचता है, (17) पित्तकोष-ग्रन्थाली (18) पित्तकी नली

(19) पित्तवाह नली, (20) इंस (pancreas) (21) ग्राम] :

साया हुआ पदार्थ छोटी अंतःशाल होकर बड़ा अंतःशाली (रुधिर) में

जाता है हमारा बड़ा अंतःशाली (large intestine) प्रायः पांच फीट

लम्बी होती है। शहरमें जिस प्रकार बड़ा नावदान होता है, ठीक उसी प्रकार मानव-शरीरका सबसे बड़ा नावदान यह बड़ी अंतड़ी है। इसी पथसे अन्तमें मल शरीरसे बाहर होता है।

बड़ी अंतड़ीका भीतरी भाग भी बहुत-कुछ छोटी अंतड़ीके समान ही है। इसी कारण उसीकी तरह यह भी काफी रस खींच सकती है। खाया हुआ पदार्थ अर्ध तरल अवस्थामें बड़ी अंतड़ीमें पहुँचता है। किन्तु उसका अधिकांश रस (जलीय भाग) इसी जगह आकर शोषित होता है। इसी कारण बड़ी अंतड़ीमें पहुँचकर मल क्रमशः कड़ा होता जाता है। बहुधा जब कोई रोगी मुँहसे खा नहीं सकता, तब इसी राहसे ग्लूकोस आदि देकर उसे बहुत दिनों तक बचाया जाता है।

इसी कारण छोटी या बड़ी अंतड़ीमें मल रुककर यदि सड़ उठे, तब उससे शरीरकी बहुत बड़ी हानि हो सकती है। मलके अधिक दिन अंतड़ी में रहनेसे, उसमें असंख्य कीटाणु पैदा हो जाते हैं। यों भी बड़ी अंतड़ीमें इतने कीटाणु रहते हैं कि सूखा हुआ मल $\frac{1}{4}$ से लेकर $\frac{1}{2}$ तक इन्हीं द्वारा गठित होता है। (W. A. Halliburton, M. D., F.R.C. P.—Handbook of Physiology, P. 48.) मलके पुराना पड़ते ही ये कीटाणु इसे सड़ाकर अत्यन्त विपाक कर देते हैं। अतः यदि यह मल यथासमय शरीरसे बाहर नहीं निकाल दिया जाये, तब आंतड़ीका यह विप फिर शरीरमें ग्रहण होता (Gottwald Echvary, M. D.—Diseases of Colon and Rectum, P. 33.) और इसके फलस्वरूप सारा रक्त दूषित हो जाता है।

इन छोड़ी और बड़ी अन्तड़ियोंमें रसशोषणका कार्य दिन रात लगातार चरता रहता है। अन्तड़ियोंके भीतरकी दीवाल, जो स्पंजकी तरह होती है, सदा इस शोषणमें व्यस्त रहती है। अब ले जाने वाली नाली (ali

mentary canal) के भीनी भीमके गात्र रहनेपर वह विटुड नये गात्रे एतु पदार्थमें अनिरुद्ध रस गोंबकर देहकी लाज्य, आनन्द, काति और पुग्नि भर देती है । किन्तु जब छातीमें मल जमा होकर निरुद्ध होने लगता है, तब प्रकृति जमा हुए मलमें नष्टाने स्थानपर विरा हो गोंबने लगती है । हमारे शरीरके विषमें ही हमारा रक्त दूषित होने लगता है और हमारे स्वास्थ्य नाना प्रकारके रोग उत्पन्न होने लगते हैं । कुछ लोग कहते हैं कि हमारे अम्लीय रोगकी इस प्रकार फेड़-बढ़ाने शुरु होते हैं (W. A. Halliburton, M. D., T. R. C. P.—Handbook of Physiology, 33rd edition, P. 407) और कुछ लोगोंकी यह धारणा है कि हमारे ९९ प्रतिशत रोगोंका सम्बन्ध तत्परके इस दौषगुण अस्थाने जोड़ा जा सकता है (J. Ellis Barker—Chronic Constipation, P. 13-16) । सर विलियम आरबुथनोट लेनेने कहा है, Constipation, is the root cause of all the diseases of civilisation दुष्की नव्य समाजमें रिलने रोग होने हैं उनका मूल कारण फेड़-बढ़ता ही है (Sir William Arbuthnot Lane—New Health for Everyman, P. 78) ।

किन्तु केवल अन्तरिक्षों से ही विष शरीर में जाता है—मद बात नहीं । हमारे शरीर के कप भी प्रतिक्षण टूटने रहते हैं । यद्यपि समय वे भी शरीरमें बाहर न निकल सकें, तो वे भी शरीर में एक प्रकार की दूषित परेस्विजि उत्पन्न करते हैं । शरीर-रक्त के परिचालन के उत्पन्न भी नाना प्रकार के विष (Carbonic acid, Urea, phosphoric acid, Oxalic acid, Ptomaines, Xanthines, Poisonous alkaloids) आदि शरीर में उत्पन्न होते रहते हैं ।

ये सभी दूषित पदार्थ तथा इनका विष कुछ मल के साथ तथा बाकी

पेशाब, पसीना, निश्वास वायुके साथ शरीरसे बाहर जाते हैं। शरीरके कूड़े-ककट एवं विषको बाहर निकाल फेंकनेके लिये यही सब प्रकृतिकी नवदान हैं।

यदि इन सभी नवदानोंका मार्ग खुला रहे, तो आसानीसे कोई भी रोग हमें नहीं हो सकता। किन्तु यदि किसी भी कारणसे ये मार्ग कम-बेशी बन्द हो जायें, और शरीरका कूड़ा-ककट किसी प्रकार बाहर न निकल पावे, तब शरीरके भीतर रहकर ये सारे शरीरको जहरीला बना देगा। शरीरमें इस विषको सहनेकी एक सीमा होती है। और जब वह सीमा अतिक्रमण हो जाती है, तब हमारे शरीरमें किस्म-किस्मके रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

सच बात तो यह है every illness is the passing of the toleration point for internal intoxication—किसी भी रोगके होते ही समझना चाहिये कि शरीरमें भीतरी विषको बर्दाश्त करनेकी सीमाका अतिक्रमण हो गया है (William Howard Hay, M. D.—Health via food, p. 32)। इसी कारण आधुनिक युगके महान चिकित्सक सर विलियम आर्बूथ नटने कहा है—'After all there is but one disease—deficient drainage—चाहे जो कुछ भी क्यों न कहा जाये, पर संसारमें केवलमात्र एक ही रोग है, और वह है, अपर्याप्त शरीर धौति।'।

[२]

किन्तु प्रकृति हमेशा हमारी रक्षा करनेकी चेष्टा किया करती है। जब शरीरके प्रधान पनालेसे वह शरीरके कूड़े-कचरेको बाहर निकाल फेंकनेमें असमर्थ हो जाती है, तब इनके विषको वह पेशाब, पसीना और प्रश्वासके साथ बाहर निकलने तथा लिवर आदि यंत्रोंकी सहायतासे ख़ुस करना चाहती है (Gottwald Schwary, M. D.—Diseases of the Colon and Rectum, p 33)। इस प्रकार मुत्रयन्त्रका काम

चमड़े, चमड़ेका कन मुनपन्न आदि एक-दूसरेका कन कर लेते हैं। शरीर इस प्रकार एक सञ्चल बन है।

दो कारण निम्नके जोड़े शरीर अमर्बोने विभक्त नहीं होने जाता। किन्तु शरीरकी भीतरी अवस्था अधिकांश रूपमें हमारे बाहरी जीवन-शैली निर्भर करती है। बहुतो हम लोग दिन-भर दिन प्रकृतिके नियमोंका उल्लंघन करके अपने शरीरको भारी घनि बना देते हैं। अधिक मात्रामें आहार, असाध्य और दुःसाध्य भोजन, मत्त मुद्राके बेगके रोकना, अव्यक्त इन्डिय सेबा, अतिव्यस्त भोजन और निद्रा, बन्द कमरेमें रहना और बहुत अधिक व्यस्त रहना तथा डड्रेग (hurry and worry) आदि अत्याचारके फलस्वरूप शरीरके भीतर एक प्रकारकी विश्रान्ताकी दृष्टि हो जाती है और शरीरके यंत्रोंकी स्वाभाविक क्रिया नष्ट हो जाती है। अधिक दिनों तक इस प्रकारकी अवस्थारें चालू रहनेके परिणामस्वरूप शरीरके विभिन्न यंत्र शरीरकी चाल चलनेकी अपनी क्षमतासे धीरे धीरे वञ्चित हो जाने हैं और इसका नतीजा यह होता है कि शरीरका परित्याप्त पदार्थ (waste) शरीरके भीतर ही धोड़ी-बहुत मात्रामें स्थान ग्रहण कर लेता है।

पहले यह विषय त्वमें लाकर जना जाता है। एक रासायनिक क्रिया द्वारा इसे गलाकर बाहर निकाल फेंकनेका सदा प्रयत्न करता है। परन्तु जब त्वमें बहुत अधिक विकार इकट्ठा हो जाता है तो इसे गलाकर बाहर निकाल फेंकनेकी उसकी शक्ति का ह्रास हो जाता है। तब प्रकृति एक पथ-दोके साफ रखनेके लिए, हमें एक प्रकारका शरीरक दूकरी विभिन्न स्थानोंमें टलकर पहुँचा देती है। तब यह दूकित पदार्थ शरीरके कोष तन्तु और कैल्सिक नालिका आदिमें सञ्चरित भयाना स्थान बना लेता है (H Lind-lathr, M D —Nature Cure, p 290 300)।

कभी कभी कभी दिनों तक इस प्रकार विकारके जमा होनेका

क्रम चलता रहता है। उस समय हमें इस बातका ज़रा भी मालूम नहीं होता कि हमारे शरीर-रूपी महलके नीचे हमारी बिना जानकारीके बाह्य जमा हो रही है। बहुत दिनों तक यह इस प्रकार सुप्त अवस्थामें पड़ा रहता है। हम सोचते रहते हैं कि हम पूर्ण स्वस्थ हैं। किन्तु एक दिन बाह्यद्वारामें चिनगुनीकी तरह हमारे शरीरके इस विकारमें भयानक विस्फोट होता है।

हम बहुधा लोगोंके चारों ओर सुनते हैं कि, अमुक व्यक्ति खूब हड्डा-कट्टा था। शरीरमें किसी भी विकारका कोई लक्षण प्रकट नहीं था, पर एक दिन अचानक वह लकवाका शिकार बन जानेसे चलने-फिरनेमें असमर्थ हो गया या हार्टफेल हो जानेसे काल द्वारा कवलित हो गया। किन्तु अचानक कभी भी कोई रोग नहीं होता। यहाँ तक कि अचानक सर्दी भी नहीं होती। कभी ठंडक लगनेके बाद लोम-कूपोंके बन्द हो जानेके कारण इनके द्वारा जो विष निकलता है, उसे प्रकृति दूसरे रास्तोंसे बाहर निकाल देती है। इस प्रकार रोज संचित होनेवाले विषको बाहर निकालते-निकालते अन्यान्य परिष्कारक यन्त्र जब कमजोर पड़ जाते हैं और इस अतिरिक्त भारको ढोनेमें जब ये असमर्थ हो जाते हैं, तभी सर्दी लग जाती है। इसी प्रकार अचानक एक फोड़ा-कुंसी भी नहीं हो सकती। जब रोगोंके आक्रमणसे शरीरके भीतर प्रतिरोध करनेकी शक्ति क्षीण हो जाती है, तभी एक छोटा घाव भी हो सकता है। जिसका हृदय सबल एवं स्वस्थ है, वह अचानक फेल नहीं हो सकता। शरीरके भीतर जमा होते रहनेवाले दूषित पदार्थके आक्रमणसे शरीरका कोई यन्त्र-विशेष जब बहुत दिनोंसे क्रमशः खराब होता जाता है, तभी एक दिन उसपर अंतिम प्रहार हुआ विस्फोटकी भाँति आता है।

इस कारण कि अमुक रोग हुआ हुआ है यह मान लेना नितान्त

भ्रम है। जिन किसी भी रोगका आव प्रकाश होता है उसका अनुसृत अवस्था (predisposition) बहुत दिन पहले ही से हमारी दृष्टि की आँखों में दिन-पर-दिन चलता रहता है। इसके बाद एक दिन अचानक रोग उत्पन्न हो जाता है।

हमारे शरीरके भीतर प्रवाहित होनेवाले रक्तस्रोतके द्वारा ही अन्यान्य सभी यन्त्र पुष्टि प्राप्त करते हैं। श्वाँस, दाँत, हृदय, फेफड़ा, यहाँ तक कि शरीरका एक छुर 'कोष' तक, इस साधारण रक्तस्रोतसे शरीर-गठनको सामग्रियाँ ग्रहण करता है। और जब शरीरके भीतर यह स्रोत ही विषाक्त हो जाता है, तब जिन किसी भी अंगका इन विष द्वारा आक्रान्त होना सम्भव है।

प्रायः कमजोर अंगपर ही रोगका आक्रमण होता है। यदि हम किसी लीकरो को दोनों तरफ घीचें, तो वह उसी स्थानपर टूटेगा, जहाँ कि उसका सबसे कमजोर अंग होगा। इसी प्रकार रक्तप्रवाहके साथ-साथ जो विष चकर लगाता है, वह साधारणतया कमजोर अंगकी ही आक्रमण करता है। इस तरह शरीरके अंदर विभिन्न रोग, आस, दाँत, चर्मके और फेफड़ेकी बीमारियाँ तथा लीरोग आदि अनेक रोग उत्पन्न होते हैं। किन्तु सब पूछा जाय तो उन्हें रोग कहना भूल है। शरीरकी दोषपूर्ण अवस्था (toxemia) ही असली रोग है। और सब केवल उसके विभिन्न प्रकाश-भाष हैं।

परन्तु हरेक रोगके पीछे आत्म-रक्षा और शरीर-रूपी घरके परिष्कार करनेकी प्रकृतिकी एक व्यवस्था छिपी रहती है। जब हमारे शरीरमें इतना अधिक विष इकट्ठा हो जाता है कि हमारे शरीरके यन्त्रोंका परिवालन ही असम्भव हो उठता है, तब वह विभिन्न प्रकारसे और विभिन्न पथसे शरीरके भीतरके विषको निकाल फेंकना चाहती है। इस विषके द्वारा शरीरके किसी भी यन्त्रके आक्रान्त रहनेपर उस यन्त्र विशेषका रोग होता ॥

यूरिक एसिड विष जब तक सन्धिके भीतर जमा रहता है, वह दर्द नहीं करता, किन्तु जब रक्तके स्रोतमें उतर आता है, तभी दर्द शुरू हो जाता है (Lewellys F. Barker, M.D.—Treatment of the Commoner Diseases, P. 265)।

इसी प्रकार शरीरमें जमा विजातीय पदार्थ जब तक शरीरके अन्दर सुप्तावस्थामें पड़ा रहता है, तब तक वह मालूम नहीं पड़ता। किन्तु जब प्रकृति अपने घरको साफ करनेके लिये, इसे बाहर निकाल फेंकनेके लिये, रक्त स्रोतमें डाल देती है, तभी विभिन्न प्रकारके रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अथवा प्रकृति घरको परिष्कार करनेके लिये ही सारे रोगोंकी सृष्टि किया करती है।

यद्यपि अपने किये हुए पापके बोझको हम लोग सदा ढोते रहते हैं, पर हमेशा अपने स्वेच्छाकृत अपराधके कारण ही हमारे शरीरमें रोगकी वेदी तयारी होती है—यह बात नहीं। अधिकांश अवस्थामें तो स्वास्थ्यके नियमोंकी जानकारीका अभाव ही हमारे शरीरमें विश्रंखलता उत्पन्न करके हमारे शरीरको बोझिल बना देता है। किन्तु प्रकृति बड़ी ही कठोर शासिका है। उसके कानूनमें क्षमाके लिये स्थान नहीं है। कानूनकी गैर-जानकारी दण्डसे मुक्ति दिलानेमें कभी सहायता नहीं पहुँचाती। हमारे स्वेच्छा या अनिच्छासे की गई भूलोंके फलस्वरूप जब कभी भी शरीरमें अधिक मात्रामें दूषित और विषैला पदार्थ जमा हो जाता है, तब प्रकृति कड़े विधानका सहारा लेकर शरीरकी सफाई करना चाहती है।

कभी-कभी इन दूषित पदार्थोंको भस्म कर डालनेके लिये प्रकृति शरीरमें खूब तेज तापकी सृष्टि करती है। इसी तापका हम लोग बुखार कहते हैं। शरीरको विषसे रहित करनेके लिये बुखार ही प्रकृतिका सबसे बड़ा साधन है। ज्वर उत्पन्न करके प्रकृति शरीरके विकारको जला डालती है और उसे गलाकर विभिन्न भागोंसे निकाल फेंकती है। बुखारके समय

अनिष्ट समझ नहीं। त्रियेनाके मुसलिम डाक्टर और प्रोफेसर पेथेन कोफर एक समय अपने छात्रोंके सामने एक गायत्री अमनृत्य (chorea) रोगके लक्षणों कीटानुओंको निगम गये। किंतु हमने उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं हुआ (G E Hukla—Natural Ways of Cure, p 14 15)।

इसके बाद कई स्थानोंमें इसी प्रकार कीटानुओं द्वारा परीक्षा की गयी।

जर्मनीके एक प्रोफेसर (Dr Pentenhoffer of Munich) ने एक दिन हैजा रोगके कई लाख लीकानु पीकर स्वयंको देखा दिया कि, कीटानुओंके पेटके भीतर जानेके कुछ भी नहीं होता। इसके कुछ दिन बाद और एक दूसरे डाक्टर (Prof Emmrich) ने हैजाके लाखों कीटाणुओंसे पूरा जल (culture) पान कर दिया। इससे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं हुआ।

अंतमें डा० थमास पावेल (Dr Thomas Powell) ने डाक्टरोंको अपने शरीरमें विभिन्न रोगोंके कीटानुओंको दूबका करनेके लिये आह्वान करके यह नास्ति कर दिया कि कीटानुओंके सिद्धान्त कितने अतिरिक्त आधारपर स्थिर हैं। डाक्टरोंने उनके शरीरमें बारबार विषधिरिया टायफायड बंसर और कमाने कीटानुओंके इन्जेक्शन दिये, किंतु उनसे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं हुआ (James Raymond Devereux—Eating to Banish Disease, p. 90 91)।

इससे यह मान लेना कि किसी रोगके कीटानुओंका अध्ययन करने ही पर हम लोग बीमार पड़ने हैं—यह बात नहीं। जब तक शरीर विपुल रहता है एवं उसका फलस्वरूप रोगके प्रतिरोध करनेकी शक्ति (vital resistance) रहती है, तब तक किसी भी रोगके कीटानु शरीरमें कुछ हानि नहीं पहुँचा सकते। पर जब काफी मात्रामें दुर्लक्ष पदार्थ शरीरमें जमा

रहता है और इस विजातीय द्रव्यके कारण खून विषाक्त हो जाता है, उसी अवस्थामें विभिन्न रोगके कीटाणु अपना असर दिखाते हैं। ऐसी हालतमें शरीरमें रहनेवाले विभिन्न कीटाणु ही केवल नाशकारी हो जाते हैं, ऐसी बात नहीं, बल्कि शरीरमें प्रायः रोगके कीटाणु स्वतः पैदा होते हैं या यदि वे बाहरसे आते भी हैं तो उनकी वृद्धि भी तेजीसे होने लगती है। शरीरमें दूषित पदार्थके रहने ही पर ये कीटाणु बढ़ेंगे। कारण जहां गन्दगी रहती है, वहीं कीटाणु रहते हैं। शरीरमें कीटाणुओंकी वृद्धिकी इन अनुकूल अवस्था (predisposition) यदि न रहे तो कोई भी कीटाणु किसी प्रकारकी क्षति नहीं पहुँचा सकता।

लूईकूने कहा है कि—जंगलमें प्रायः देखा जाता है कि कोई पुराना वृक्ष कीटाणुओंसे जर्जरित होकर ध्वंस हो रहा है, पर उसके पास ही एक नया वृक्ष अपना मस्तक ऊँचा उठाये लहलहाता नजर आता है। जो कीटाणु उस वृक्षको इस प्रकार निस्तेज कर रहे हैं, वही लहलहाते वृक्षका कुछ भी अनिष्ट नहीं करते, इसका कारण क्या है? उत्तर स्पष्ट है। पुराने वृक्षमें कीटाणुओंको वृद्धि करने का साधन विजातीय द्रव्य प्रचुर मात्रामें वर्तमान है, जब कि नये वृक्षमें उसका संव्या अभाव है। नये वृक्षपर वे कीटाणु आते हैं, पर वहाँ उनकी वृद्धि नहीं हो सकती। इसी कारण नये वृक्षका अनिष्ट भी उनके द्वारा सम्भव नहीं।

इस प्रकार हम देखते हैं कि रोग-चिकित्सामें कीटाणुओंका नाश करना उतना आवश्यक नहीं, जितना शरीरको विजातीय द्रव्यसे मुक्त रखना आवश्यक है। क्योंकि उस अवस्थामें हम रोगके मूलपर ही बुझारापात करते हैं। यदि शरीर दूषित पदार्थसे रहित होगा, तो रोगाणुओंके शरीरमें प्रवेश करनेपर भी उनकी वृद्धि नहीं होगी और वे नारात्मक रूप नहीं धारण कर सकेंगे। अतः उनसे कुछ क्षति नहीं होगी।

इस इच्छा हुई कि जिस पदार्थसे यदि देहको शांत न किया जाय तो किसी भी रोगकी चिकित्सा नहीं हो सकती। अतः हीनरक्तको ज्यों ही ज्यों मातर ही रहने देकर बहुरंगे दवा-दवाओंका सेवन करनेसे रोगके लक्षण कुछ समयके लिये केवल-मात्र दब जाते हैं, पर आरोग्य न रोग तो अभी हो सकता है, जब कि रोगका मूल कारण विनष्ट हो।

एक आरोग्यके घरमें गन्दगा इच्छा हो गयी। उसमें से सुगन्धित गैस निकलने लगी। उसने कुछ औषधिका और सुगन्धित चीजें लाकर उसपर डाल दी। जमा मालूम पड़े लगा कि गैस बन्द हो गया। पर कुछ दिन बाद जमान से और भी बद्ध निकलने लगी। शुद्धमूर्ति फिर पुरानी बात उसका औषधि द्वारा उसे दवा दिया। फलस्वरूप उसके सन्निवेशे अनेक कीट-पुटलक हुए, मच्छिका भिनभिनाने लगी। उसने फिर औषधिका प्रयोगकर उस दवा-दवा पर अन्तमें पाकी अवस्था लगा हो गयी कि रोग की अवस्था औषधिका ज्वला ही इतना तीव्र हो उठी कि उसकी यन्त्रणा अत्यन्त हो गयी। तब उसकी आँखें खुली हैं। वह शादी-बतल दूर फेंक कर बाँटी पानी लेकर मारी गइयो धा बहाता है। अब उसने देखा कि घरका गन्दगीके साथ साथ कीड़े गये, मच्छिका की भिनभिनाहट हनी और बद्धसे विनष्ट हुआ। जब रोगका कारण ही मर हो गया, तब घरमें काटानुमाँ का रहना अत्यन्त हो गया।

दावरमें मच्छिका पैदा होती हैं। उसमें दवा डालकर अनेक मच्छिका मार जा सकते हैं। पर उससे नये मच्छिका उत्पत्ति नही सकती। किन्तु निम्न स्थितियों और निम्न कारणोंसे मच्छिका उत्पत्ति होता है, यदि वे कारण समूल नष्ट कर दिये जायें, तो मच्छिका उत्पत्ति ही न होगी और उनकी सचूक नाश हो जायेगा। अगरका हा यदि नष्ट कर दिया जाये, तो एक मच्छिका मारे बिना ही समस्त मच्छिका उच्छेद हो जायेगा।

हमारे शरीरमें भी जो रोगके कीटाणु उत्पन्न होते हैं—उनकी वृद्धिके लिये अनुकूल परिस्थिति पहलेसे ही मौजूद रहती है। इसी कारण उनकी वृद्धि होती है। ऐसी अनुकूल परिस्थितिके रहनेकेही कारण विजातीय द्रव्यके तार-तम्य या स्थानभेदके मुताबिक उससे भिन्न-भिन्न प्रकारके रोगके कीटाणु उत्पन्न होते हैं या बाहरसे आकर उसमें वृद्धि पाते हैं। पर जब विजातीय पदार्थ शरीरसे बाहर निकाल दिया जाता है, उसी समयसे रोगके कीटाणु और उनके साथ-साथ उनका विष भी चला जाता है।

साधारणतया प्रकृति मल, मूत्र, पसीना तथा निश्वासके द्वारा शरीरके भीतरका विष, विकार तथा कीटाणुओंको बाहर निकालकर इसे स्वस्थ रखती है। रोग होनेपर भी इन स्वाभाविक मार्गोंसे यदि हम विजातीय द्रव्यको बाहर निकाल फेंकें, तो रोग अच्छा हो जायेगा। वाष्पस्नान और धूपस्नान आदि द्वारा शरीरके विभिन्न भागोंमें संचित विजातीय पदार्थको गलाकर रोम-कूशों तथा अन्य राहोंसे बाहर निकाल दिया जाता है। छोटी तथा बड़ी आंतोंमें जो मल जमकर प्रायः सभी विषोंके सूतिका-गृहका स्वल्प धारण करता है, उसे हिप बाथ (hip bath) और भीगी कमरपट्टी (wet girdle) आदिसे उस मलको बाहर निकाल देने हैं। काकी पानी पीकर मूत्रके साथ बहुत-कुछ विष निकाला जा सकता है। गर्म स्नान तथा ठंडा पानीसे स्नान एवं श्वास-प्रश्वासके व्यायाम आदिसे फुसफुसके विषको निकाल फेंकनेकी क्षमता बढ़ाई जा सकती है (J. H. Kellogg, M. D.—Rational Hydrotherapy, P. 972)।

जब प्रकृति इस विधिसे तथा और भी अन्यान्य प्रकारसे हल्की हो जाती है, तब शरीरमें किसी रोगका रहना असम्भव हो जाता है। करण सारे रोग शरीरमें संचित विजातीय द्रव्यसे ही उत्पन्न होते हैं। दूषित पदार्थ जब शरीरसे निकल जाता है, तब जिस तरह वगैर ईंधनके आग नहीं जलती, उसी प्रकार रोगका भी स्वाभाविक तौरसे अन्त हो जाता है।

तृतीय अध्याय

—३१५—

कोष्ठ-शुद्धिके उपाय

[१]

एक समय अमेरिकाके कितने ही सुप्रसिद्ध चिकित्सक बड़ी अंतर्हीन मर्ने सम्बन्धमें गवेषणा कर रहे थे। बहुत दिन तक यह रोजका काम चलता रहा। अन्तमें कमरा २८४ सखी परीक्षाके बाद उन लोगोंने इस नियमपर अपनी क्लिष्ट रिपोर्ट दे दी। वे सभी रोगी विभिन्न रोगोंमें मरे थे। डाक्टरोंने उनकी बड़ी अंतर्हीन परीक्षा करके देखा कि २८४ कमरोंमें से २५६ की अंतर्हीन सहे, दुर्गन्धिपुक्त तथा विरक्त मलमें भरी पड़ी थी। उनमें से किसी-किसीकी सड़ी अंतर्हीन तो मलमें भरकर पुल उल्लेखके कारण दुर्गन्धी मोड़ी हो गयी थी। परीक्षा करने देखा गया कि अधिकांशकी बड़ी अंतर्हीन मीनरका मल सूखकर इनके भीतरी दीवारोंमें स्टेकरी तरह कठोर होकर चिपक गया था। किन्तु आश्चर्यकी बात तो यह है कि मलमें पहले इन सभी रोगियोंका मल त्याग बन्द नहीं हो गया था। उन्होंने देखा कि, इस मलकी कठोर निष्ठी हुई दीवारोंके भीतर कनिष्ठ उगली जैसा फल्ला एक छेद वर्तमान है और उससे होकर समय-समयपर मल कुछ बाहर निकल करता था। डाक्टरोंने उस मलकी दीवारको छुरीसे

तराशा । तब उन्होंने देखा कि इस कठोर सिमेंटकी तरह मलकी दीवारके भीतर छोटे बड़े कई प्रकारके कीड़े अपना घर बनाये निवास कर रहे हैं । किसी-किसी घरमें उनके अनेक अण्डे पाये गये । किसी-किसी विलके कीड़ोंने तो अँतड़ीको भीतरसे भंग कर दिया था, जिसके आस-पास सूजन हो गयी थी । इन रोगियोंमें से किसी-किसीको मलके साथ खून आता था (J. W. Wilson—The New Hygiene, P. 34-35) ।

जिस सत्यका पता डाक्टरोंने लाशोंको चीरकर पाया, वह हममें से कितने चलते-फिरते व्यक्तियोंकी अवस्थासे भिन्न नहीं है (Ibid, P. 34) । हो सकता है कि बहुतोंकी अवस्था इतनी शोचनीय न हो, परन्तु रोज थोड़ा-थोड़ा मल निकलनेसे ही हमें यह न समझ लेना चाहिये कि, हमारी अँतड़ी दूषित मलसे भरी नहीं है (Charles A. Tyrell, M. D.—The Royal Road, 386 th. Edition, P. 21) । कोष्ठवद्धतासे अधिकांश रोग उत्पन्न होते हैं, केवल इतना ही नहीं, ऐसा कोई भी रोग नहीं, जिसकी तीव्रताको यह बढ़ा न देती हो । दोनों अँतड़ियोंको दोष-रहित कर देनेसे ही बहुत रोगोंमें आराम लाभ हो जाता है और हर रोगमें ही रोगीकी अवस्था इससे सुधरने लगती है । इस कारण जो रोग भी क्यों न हो, पहले अँतड़ियोंको शुद्ध कर लेना परम आवश्यक है ।

कोष्ठ-शुद्धिके लिये अनेक विधान हैं, परन्तु इसके लिये द्विपवाय (कटि-स्नान) सर्वश्रेष्ठ साधन है । दोनों प्रकारकी अँतड़ियोंको साफ तथा निर्दोष करने एवं उन्हें स्वाभाविक अवस्थामें लानेके लिये द्विपवायसे बढ़कर कोई भी दूसरा तरीका नहीं । शरीरपर किसी भी प्रकारका दबाव डाले बिना ही विलुप्त स्वाभाविक और स्थायी रूपसे यह कोष्ठको शुद्ध कर देता है ।

हिपवाथ लेनेकी विधि

किसी गमले या बर्तनमें स्वच्छ पानी भरकर उसमें इस प्रकार बैठ जाये कि पैर बाहरको रहें, फिर पेटका निचला भाग (पेटू आदि) काफ़ी देर तक रगड़ता रहे। यही हिपवाथ कहलाता है।

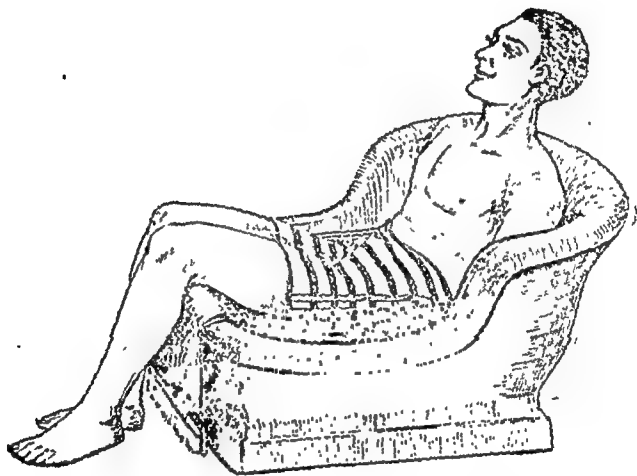
किसी प्रकारके सुविधाजनक बड़े गमले या बर्तनके भीतर हिपवाथ लिया जा सकता है। बर्तन मिट्टी, काँच, पीतल या किमा पदार्थका हो सकता है। बर्तन इस प्रकारका होना चाहिये कि उसमें उठकर आरामसे बैठ जा सके और यह इतना बड़ा हो कि अग्रे बैठनेपर रोगीकी नाभि तक जलमे डूबी रहे।

पहले गमलेमें पानी भरकर पैर बाहर करके इस प्रकार बैठना चाहिये कि जथा तथा नाभि तक अग्रे डूब रहे और पैर तथा नाभिके ऊपरका भाग पानीके बाहर रहे। इसमें बैठने समय इस बातका ध्यान रहना चाहिये कि दोनों पाँव इस प्रकार आरामसे टिका रहें कि गमलेके ऊपरी भाग पैरोंमें इस प्रकार गड़ नहों कि जिससे उनमें रक्तका आवागमन बन्द हो जाये। इसलिये पैरोंका किसी छोटी चौकी या ऊँच पीरपर आरामसे ऊँचा करके रखा जा सकता है।

हिपवाथने लिये बैठनेके पहले शरीरका जो भाग पानीसे बाहर रहे, उसमें से सिर और मुँहका छाड़कर बाकी अंगको अच्छी तरहसे ठक लेना ही कचित है। साधारण अवस्थामें किसी कमबलसे शरीरको ठक लेनेमें काम चल सकता है। अथवा किसी बड़ी चादरने सारे शरीरको ठक लिया जा सकता है।

कटिह्रान करते समय पाकस्थलीसे लेकर गुप्ताद्वार तक सभी स्थानोंको तेजीसे लगातार खूब रगड़ते रहना चाहिये। यह रगड़ना अत्यावश्यक है। इस बाधमें चूँकि लगातार निम्न भागको रगड़ने रहने हैं, इसीसे

अंगरेजीमें friction hip-bath घर्षणयुक्त कटिस्नान कहते हैं। हिपवाथमें बैठकर ऊपरी भागको अगल-बगल यानी दाहिनेसे बायीं ओर और बायेंसे दाहिनी ओरको रगड़ना चाहिये। नाभिसे नीचेके भागको ऊपरसे नीचेकी ओर रगड़ना चाहिये। रगड़ते समय किसी कड़ा तौलिया या गमछासे ही रगड़ना उचित है।



हिपवाथ (Hip bath)

हिपवाथमें बैठते समय सदा पीछेसे उठंग कर बैठना आवश्यक है। ऐसा करनेसे इसके साथ-साथ थोड़ा-सा मेरुदण्ड-स्नान (spinal bath) भी हो जाता है। मेरुदण्डके भीतरकी स्नायुओंके शीतल होनेके कारण इस शीतकी प्रतिक्रियासे सारे शरीरमें एक प्रकारका उद्दीपनयुक्त प्रकम्पन होता है और इसके फलस्वरूप रोगोंके प्रतिरोधकी शक्ति बढ़ती है।

किन्तु पहले ही दिन हिपनाथमें काफी जलका व्यवहार नहीं करना चाहिये। पहले दिन केवल दो इंच जलम बैठना चाहिये। और जैसे-जैसे सहनशक्ति बढ़ती जाय, वैसे ही-वैसे पानीकी मात्राको भी बढ़ाते जाना चाहिये। किन्तु थोड़े जलमें बैठनेपर भी गमलेमें बैठके ही बार-बार जल लेकर लगातार पेहू, नाभि आदि स्थानोंको रगड़-रगड़ कर टटा करना चाहिये। निम्न जलमें स्नान करना हो, उसका ताप शरीरके तापसे हर हालतमें कम (५५" से ८४" डिग्री तक) होना चाहिये। पर पहले ही दिन खूब ठंडे जलमें हिपनाथ नहीं लेना चाहिये। पहले दो तीन दिन तक ऐसे जलका व्यवहार करना चाहिये, जो न ठंडा हो और न निशप गर्म ही। फिर क्रमशः अपेक्षाकृत ठंडे जलका व्यवहार आवश्यक है। परन्तु दुखारकी हालतमें पहले ही दिन शीतल जलका व्यवहार आवश्यक है। फिर भी बर्फके समान शीतल जलका व्यवहार कभी उचित नहीं। गर्म देशोंमें स्नानके बाद कितने ही लोग पूर्ण स्नान कर लेते हैं, पर यह कोई आवश्यक नहीं है (Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture, P 1482)। यदि कोई चाहे ता भीने गमलेसे सारे देहको पोंछ लेने तथा स्नान भी कर सकता है।

पहिले दिन केवल दो तीन मिण्टके लिये हिपनाथ लेना चाहिये। उसके बाद एक-दो मिण्ट क्रमशः करके बढ़ाने बढ़ाते बीस मि० या जलमें जस्तक बैठनेमें आराम महसूस पड़े तब तक बैठा जा सकता है। जाइमें १० मि० से अधिक इस स्नानकी आवश्यकता नहीं है। गर्मीमें आधे घंटे या जरूरत इच्छा हो हिपनाथ लिया जा सकता है। अमल बात तो यह है कि पानीसे दुबा हुआ अंग जस्तक पूरी तरह टटा न हो जाये, तबतक बांध लेना उचित है।

हिपनाथ लेनेके पहलेकी अवस्था विशेष ध्यान योग्य है। हिपनाथ

से पहले यह देख लेना आवश्यक है कि शरीर विशेषकर तलपेट (नाभिके नीचे का भाग) गरम है या नहीं । यदि वह गर्म न हो, तो शरीरकी अवस्थानुसार टहलकर, कसरत करके, धूपमें रहकर, शरीरमें गर्मी लाकर तुरन्त बिना विलम्ब किये हिपवाथके लिये बैठ जाना चाहिये । हिपवाथके बाद पानीको अच्छी तरहसे पोंछकर फिर तुरन्त शरीरको गर्म कर लेना आवश्यक है । यह अत्यन्त जरूरी है कि, हिपवाथ लेनेके पहले और पीछे दोनों अवस्थाओंमें शरीर गर्म रहे । यदि इस नियमका पालन न किया जाय, तो हिपवाथ बेकार है । हिपवाथके बाद फिरसे शरीरमें गर्मी लानेके लिये सूखी मालिश (dry friction) से बढ़कर और कोई बढ़िया तरीका नहीं । फिर भी अगर कोई चाहे तो व्यायाम आदिसे बदन गर्म कर लेने सकता है । किन्तु जो व्यक्ति बहुत रोगी या दुर्बल है, अथवा जो वातरोगसे (rheumatism) आक्रान्त हुआ हो या जिसके हाथ पैर ठंडे हो जाते हों, उसे अत्यन्त सावधानीसे यह वाथ लेना चाहिये । हिपवाथके लिये बैठनेके समय ऐसे रोगीके दोनों पैरोंको एक छोटे गमलेमें गरम पानी रखकर ढुवा लेना चाहिये, या दोनों पाँवोंको गरम जलसे पूर्ण दोतल या थैलीपर रखना जरूरी है । पर वह खूब गरम न होवे, नहीं तो उसकी सारी उपयोगिता नष्ट हो जायगी । इसके पहले सिरको अवश्य शीतल जलसे खूब अच्छी तरह धो डालना आवश्यक है । और सिरपर एक भीगी तौलिया लपेट लेना चाहिये । सिर गर्म रहनेपर हिपवाथ लेनेके पहले हमेशा इसे अच्छी तरहसे धोकर ठंडा करके एक भीगी तौलिया लपेट लेना जरूरी है ।

यदि घरमें कोई ऐसा टब न हो, तो और प्रकारसे भी हिपवाथ लिया जा सकता है । एक पीढ़पर एक भीगी तौलिया बिछाकर और उसपर बैठकर दोनों पावोंको किसी छोटी चौकी या अन्य किसी ऊंची चीजपर

रखना चाहिये। इसके बाद एक बाथीमें जो रगड़कर लेईया हुआ दुध दुधकर पेह, नाभी आदिको रगड़-रगड़कर चीलत करना जरूरी है। इसमें हिपथायका काम कुछ धरा में बगया जा सकता है।

हिपथाय लेनेके साथ घटेके भीतर दिन या रातका प्रधान भोजन नहीं खाना चाहिये। दिन या रातके प्रधान भोजनके ४ घंटे भोजन भी हिपथाय नहीं लेना चाहिये; क्योंकि इस हालतमें भोजनके पचनेमें बाधा पड़नेकी सम्भावना होती है।

साधारण अवस्थामें दिनमें एक बार हिपथाय लेना पर्याप्त है। किन्तु पुराने रोगोंमें दिनमें दो बार तथा जुक़ारमें तीन बार तक लेना चाहिये।

[२]

हिपथाय से लाभ

हिपथायका प्रधान गुण यह है कि यह घटेके सभी निक्षारों को दूरकर स्थायी रूपसे कोष्ठ-शुद्धि करनेमें अपना गानी नहीं रखता।

धरंगने साथ हिपथाय के फलस्वरूप पड़ले पेदूने मून सरक जाता है। जो रक बग जाता है उस पेदुस्थित अंतर्द्रिया भीतरके दुर्गन्ध पदार्थको बाहर ला देती है। कुछ देर बाद नया रक सरीर निर्माणकारी नया समाया लेकर उस स्थानपर आता है। इस कारण कुछ दिनोंतक इस प्रकार रगड़-रगड़कर हिपथाय लेनेसे अंतर्द्रियोंकी माध-पेशिया इनकी सबन बन जाती है कि वे स्वयं प्रतिदिन दो बार मूत्रको टेल्कर बाहर निकाल फेंकती हैं।

हिपथायसे कोष्ठ-शुद्धि होनेका सर्व प्रधान कारण यह है कि इसमें पेदुस्थित स्नायुकी स्वाभाविक अवस्था लौट आती है। पेदुपर चील आनेके प्रभावमें पड़ले अंतर्द्रिया कुछ सतुचिन होती हैं, किन्तु उसकी प्रतिक्रियामें ये इस प्रकार

सबल और सतेज हो जाती हैं कि फिर अँतड़ियोंमें मल जमा हो ही नहीं सकता। इस प्रकार कुछ दिनों तक नियमित रूपसे हिपवाथ लेनेसे स्नायुतन्तु स्थायी रूपसे बलवान बन जाते हैं।

किसी किसीके पेटमें इतनी गर्मी रहती है कि, वह मलके सारे रसको सोख लेती है और इसे सुखाकर जला डालती है। इससे मल आँतोंमें सूखकर अत्यन्त कड़ा हो जाता है। इसी अवस्थाका नाम कोष्ठ-कठोरता है। रगड़-रगड़कर हिपवाथ लेनेसे यह गर्मी पानीमें निकल जाती है। उस अवस्था में मल कठोर नहीं हो सकता।

हिपवाथसे कोष्ठ-शुद्धि होनेका प्रधान कारण यह है कि, इससे यकृत (liver), क्रोम (pancreas) और अंतड़ियोंके रसोंमें वृद्धि होती है। रोज यकृतसे तीन पावसे अधिक तथा क्रोमयंत्रसे डेढ़ पाव रस निकलता है। इन रसोंके पर्याप्त मात्रामें निकलनेसे कभी भी कोष्ठवद्धता नहीं रह सकती।

आँतोंकी हालत कितनी भी खराब क्यों न हो, कुछ दिन तक दोनों वक्त हिपवाथ लेनेसे भारीसे भारी असाध्य रोगीका भी प्रतिदिन दो बार पेट साफ होने लगेगा। हेमन्तकुमार देवाशी नामक बड़े बाजारके एक प्रसिद्ध व्यापारी सात वर्ष पूर्व सिरोभंग रोगसे आक्रान्त हुए थे। इस रोगके दौरेसे वे बच तो गये; पर उनका आधा अंग पक्षाघात (लकवा) से सुन्न हो गया। इसके साथ-ही-साथ मल त्याग करनेकी उनकी स्वाभाविक शक्ति भी नष्ट हो गयी थी। इसलिये वे रोज डूँस लिया करते थे और हर हफ्ते जुलाब लेते थे। इसके सिवा उन्हें किसी भी उपायसे पाखाना होता ही नहीं था। मैंने उन्हें भीगी चादरका लपेट (wet sheet pack) देकर रोजाना हिपवाथ दिलाना शुरू किया तथा खानेका पथ्य निश्चित कर दिया। इसके चार दिन बाद उन्हें सर्व प्रथम सात वर्ष बाद आपसे आप पाखाना हुआ। और

इसके कुछ दिन बाद ही आंतोंकी हालत विचित्र स्वभाविक हो गयी । वे घड़े कष्टसे कुछ कदम सरक सकते थे । दो-तीन महीने तक जल-चिकित्सा करानेके बाद ही वे वालीगजके घाघुरिया लेकके आधे तक टहलने लगे । उनका ज्वर प्रसार भी अधिक था । कुछ दिन इस चिकित्साके चालू रहनेपर रक्तका दबाव भी कम हो गया । इसके सिवा उनकी बोलनेकी शक्ति भी प्रायः नष्ट सी हो गयी थी । काफी मिहनतके बाद बहुत देरमें उनकी एक-दो बातें समझमें आ पातीं । स्वास्थ्यमें सुधार होनेके साथ-साथ उनके कण्ठका स्वर भी ठीक होने लगा । हिपबाथके साथ-साथ नियमित रूपसे उन्हें शूद्र बाष्प-स्नान, भीगी चादरका सपेट, गीली कमर पट्टी, धूप स्नान तथा पेडू, लिबर (मक्खन) और मेरुदण्ड आदिमें गरम छड़ी पट्टी (alternate compress) का व्यवहार किया जाता था ।

हिपबाथसे केवल पेट साफ होता है, यही बात नहीं । यह शक्ति, श्रोम तथा आंतोंका रसस्राव (secretion) बढ़ाता है और साथ पार्श्वसे रस खींचनेकी शक्तको भी बढ़ा देता है । इस प्रकार इससे खाली कोष्ठ ही साफ नहीं होता, बल्कि यह अजीर्ण रोगको भी दूरकर पाचनशक्तिको बढ़ाता है । पेटकी बीमारीमें यदि पेट गरम रहे, तो दो-तीन बार इस बाथको लेनेसे कठिन से-कठिन उदर-कष्ट भी अच्छा हो जाता है । मन्दाग्निमें कुछ दिन हिपबाथ चलानेसे दोनों प्रकारकी आंतें परिशुद्ध हो जाती हैं, फिर भूल अपने-आप लगने लगती है ।

आंतोंकी प्रायः सभी बीमारियाँ स्वाभाविक रोगसे इसके द्वारा अच्छी हो जाती हैं । पातुङ्गके मारवाडी व्यवसायी धीरुष बालमजीलालजी लड़कपनसे पेटकी विभिन्न बीमारियोंसे व्याप्तान्त थे । साधारणतया सात-सात आठ-आठ दिन तक उन्हें पासानेकी आवश्यकता नहीं लगती थी । फिर कई दिनों तक केवल आंव गिरता था । अन्तमें भीतरसे बहुत मल जाता था, पर भ्रू भी

स्वाभाविक ढंगसे नहीं। एक उंगली भीतर घुसाकर काफी देरमें जरा-जरा करके मल निकाला जाता था। वैद्यक, डाक्टरों, होमियोपैथी आदि चिकित्सा कराकर वे मेरे पास आये। उनके पास एक वही थी, जिसमें शुरूसे अन्त तक के रोगका दैनिक विवरण लिख रखा था। इसका विवरण इतना अधिक हो गया था कि यदि वह पुस्तकाकार छपाया जाता, तो दो सौ पृष्ठकी पुस्तक तैयार हो जाती। मैंने थोड़ा वाष्प-स्नानका प्रयोग करके रोज हिपवाथकी व्यवस्था करा दी। साथ ही साथ भीगी कमरपट्टी (wet girdle), पेड़की गरम-ठंडी पट्टी (alternate compress) और खाने-पीनेके पथ्यकी व्यवस्था कराई। इसी प्रकारकी चिकित्साके द्वारा उनका बहुत दिनोंका साथी आँव जाता रहा और दो सप्ताहमें ही उन्हें नियमित रूपसे पाखाना होने लगा।

हिपवाथ लेनेसे मुख्य लाभ यह होता है कि इसके द्वारा अंतर्द्वियोंके भीतर मलका सड़ना (intestinal putrefaction) शीघ्र बन्द हो जाता है। क्योंकि कीटाणुओंकी वृद्धि रोकनेमें शीतल जल अपनी सानी नहीं रखता। हिपवाथ लेनेसे यकृत आदिके रससावमें वृद्धि हो जाती है और उससे खाये हुए पदार्थ खराब नहीं हो सकती है। जब अंतर्द्वियोंके भीतर खाये हुए पदार्थका सड़ना बन्द हो जाता है, तब विषके स्थानपर यहांसे अमृत रस सारे शरीरमें प्रवाहित होने लगता है। फलस्वरूप कुछ दिनों तक हिपवाथ लेनेके बाद शरीरमें गजबकी स्फूर्ति मालूम पड़ती है और स्वास्थ्य क्रमशः सुधरकर नियमित रूपसे विकसित होने लगता है।

हिपवाथका प्रयोग यद्यपि एक निर्दिष्ट भागपर होता है, पर स्नायविक प्रतिक्रियाके कारण इसका प्रभाव सारे शरीरपर पड़ता है (J. H. Kellogg, M. D.—Rational Hydrotherapy, P. 763, । इसी कारण हिपवाथ लेनेसे अनेक रोगोंमें सदाके लिये फिस्ट छूट जाता है।

ज्वरमें यदि तीन बार हिपबाथ लिया जाय, तो अधिकांश ज्वर आसानीसे उतर जाता है। शरीरकी गर्मीको कम करके यह ज्वर नहीं पड़ता, बल्कि इसके सारे स्नायु इस प्रकार सतेज हो जाते हैं कि, वे रोगके निपटो टेल्कर बाहर निकल देते हैं। इसी कारण सुखर स्वयं उतर जाता है।

ज्वरके निर रूमें हिपबाथ अच्छा काम करता है। इसी कारण सिरमें ठण्ड पहुँचाकर पैरमें गर्मी पहुँचाना आवश्यक होता है। इसके सिरके सूनका दौरान नीचेको हो जाता है और सिर रू आसानीसे घूमन्तर हो जाता है।

जिनका शरीर कमजोर सूखता जाता हो, उनके लिये हिपबाथ बड़ा ही हितकर है।

जिनके ठिठके बाल गिरकर गनापन हो गया हो, वे यदि स्नानके पूर्व रोज कटि-स्नान करें, तो बालोंकी गर्मी निकल जायेगी। अतः बालोंका गिरना भी रुक जायेगा, क्योंकि बालों द्वारा सिर पर गर्मी नहीं पहुँचेगी। नियमित रूपसे इस प्रकार स्नान करनेसे सिर नये बाल उगाने लगेंगे।

कमल रोग या पीला रोग (jaundice) में गर्म जलसे दूध लेनेके बाद या वाष्प-स्नान (steam bath) लेकर शरीरके गरम रहते ही हिप बाथ लेनेसे सित कोपसे क़री मात्रामें सित र्भंतकियामें बला जाता है। फल स्वरूप बीमारी बड़ी ज़द मग जाती है।

स्त्रियोक्त गर्भपात होनेके लक्षण दिखाई देनेपर यदि २० से ३० मिनट तक हिपबाथ लेना शुरू किया जाय, तो गर्भपात रुक सकता है। पर इस हालत में सावधानासे पेटको हल्के रगड़ना चाहिये।

जिन स्त्रियोंकी प्रसवके समय बहुत कष्ट होता हो, यदि प्रसवके कुछ महीने पड़ेले ही वे नियमित रूपसे हिपबाथ लिया करें, तो प्रसव बिना

किसी कष्टके और निरापद भावसे होगा) F. M. Rossiter, B S., M. D.—The Practical Guide to Health, P. 207) । मैंने एक गर्भिणीको इसी प्रकार नियमित रूपसे हिपबाथ लेनेकी व्यवस्था की थी । वे प्रसवसे चार महीने पहलेसे रोज स्नानसे पहले हिपबाथ लिया करती थीं । परिणाम यह हुआ कि, जब सन्तान हुई, तो उनकी दाईं सोई पड़ी थी । चच्चा होनेके बाद उन्होंने ही दाईंको पुकार कर जगाया ।

पुराने स्त्री-रोगमें जब जरायु आदि भीतरसे बाहर आते मालूम पड़ते हों, तब यह अद्भुत लाभ पहुंचाता है ।

स्त्रियोंके पुराने रक्त-स्राव रोगमें भी इससे बड़ा फायदा पहुंचता है । सब पूछा जाय, तो हिपबाथ समस्त स्त्री-रोगोंकी रामबाण अव्यर्थ औषधि है । In the female troubles the cold hip bath has preserved many sufferers from surgeon's knife. स्त्री-रोगोंमें कटि-स्नान (hip bath) बहुत स्त्रियोंको डाक्टरोंके नस्तरसे बचाया है । (W. R. Latson, M. D. Common-Disorders, P. 322.) ।

मूत्राशय (bladder), आंत और जरायु आदि रोगोंमें तथा अर्श वगैरह से जब ज्यादा रक्त-स्राव होता है, तब हिपबाथ बड़ा ही लाभ पहुंचाता है । पर इस अवस्थामें हिपबाथ लेते समय दोनों पैरोंको अवश्य गर्म पानीमें डुबाये रखना चाहिये । इससे पेड़स्थित अधिक खून पैरोंमें उतर आता है और ठंडक पाकर पेड़ संकुचित होने लगता है, जिससे कि रक्त स्राव बन्द हो जाता है । अंग्रेजीमें इसे derivative treatment अर्थात् रोगकी गति घुमा देना कहते हैं ।

बिना दर्दके पेड़की किसी भी पुरानी जलनमें यह विशेष लाभदायक है । जननेन्द्रियकी दुर्बलता तथा वीर्यके पतलेपनको यह दूर करता है, किन्तु

सम्भनके अभाव (retentive power) के साथ-साथ यदि बोर्य पनला पड़ गया हो, तो तब ठंडे जलमें कड़ाहि हिपनाथ नहीं लेना चाहिये।

इसमें जीवनी शक्ति इस कदर बढ़ती है कि, नियमित रूपसे हिपनाथ लेनेसे पशुघात तथा कैंगर तकका बढ़ना रुक जाता है।

बहुतसे बच्चोंको सोये-सोये बिस्तरपर ही पैशाब हो जाया करता है। उन्हें यदि कटि-स्नान कराया जाय, तो उनकी यह बीमारी दूर हो जाती है।

स्मरणशक्ति, धीरज एवं भस्त्रिककी शक्तिको बढ़ानेमें कटि स्नान बेजोड़ है। छन्दनके एक प्रसिद्ध पादरी रोज लोगोंके सामने जाने के पहले थोड़ी देरके लिये कटि-स्नान कर लिवा करते थे। वे कहा करते थे कि, एक बार थोड़ी देरके लिये कटि स्नान कर लें तो, कितने भी आदमी उनके सामने क्यों न आवें, उनके साथ वे धर्मके साथ बात कर सकने हों। अनिद्रा, चिड़चिड़ा स्वभाव, स्नायविक दुर्बलता (neurasthenia), मृगी, उन्माद आदि सभी प्रकारके स्नायविक रोगोंमें कटि-स्नान बड़ा ही लाभप्रद है।

कटि स्नानके विषयमें लॉर कूने साहबका बार-बार यही कहना है कि, कोई भी ऐसा रोग नहीं है, जिसमें कटि-स्नान फायदा न पहुँचाता हो। लॉर कूने साहबके इस कथनमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है। क्योंकि चरकका भी मत है कि, पेट साफ रहनेसे अज्याग्रि तेज होती है, सभी प्रकारकी बीमारियाँ शान्त होती हैं, शरीरकी स्वाभाविक क्रिया चलती है, इन्द्रिया, मन और बुद्धि प्रसन्न रहती हैं एवं बल तथा सामर्थ्य बढ़ता है (सूत्र स्थानम्, १९।९)।

कोष्ठ-शुद्धिसे लिये भीगी कमरपट्टी (wet girdle), हूँस, पेडू और लिवरको मलना, पेडूकी कमरतल और फलाहार आदि विशेष लाभदायक हैं। लेकिन हिपनाथ पर इसी कारण जोर दिया जाता है कि शरीरके अन्त्याय यंत्रोंके

चक्का बनानेके साथ-साथ पेटका सुधार करनेमें इससे बढ़कर और कुछ भी नहीं है। भीगी कमरपट्टी भी इतनी मुफीद नहीं।

तो भी कई बीमारियोंमें हिपवाथका प्रयोग नहीं करना चाहिए। हृदय रोगकी खराब हालतमें, अन्त्रपुच्छ, डिम्बकोष, जरायु, मूत्राशय तथा बड़ी अँतड़ी, पेडू और जननेन्द्रियोंके विभिन्न यन्त्रोंकी सूजनमें (appendicitis, ovaritis, metritis, cystitis and colitis), न्यूमोनिया आदि फुसफुसके जोरदार रोग तथा साइटिका (sciatica) में कभी भी हिपवाथ नहीं लेना चाहिये।

[३]

डूस

जब तुरंत शरीरमें से दूषित मल निकाल बाहर करनेकी जरूरत हो, तब डूस लेना नितान्त आवश्यक है। जुलाब लेनेसे शरीरको जो हानि पहुँचत है, पर डूस लेनेमें यह बात नहीं। साथ ही बड़ी अँतड़ीमें इकट्ठा मल बहुत जल्द निकलकर शरीरको हल्का कर देता है।

अगर पानी और शरीरका ताप समान हो, तो डूससे बहुत फायदा होता है। इससे भी अधिक लाभ तब होता है जब साधारण शीतल जल (७०°) काममें लाया जाये। गरम पानीका व्यवहार करनेसे आँतें बहुत कमजोर पड़ जाती हैं। इसके दो-एक दिन बाद तक मलका स्वाभाविक वेग नहीं होता। अगर लगातार गरम पानीका ही व्यवहार किया जाये, तो आँतोंकी क्लिष्टियाँ ढीली पड़ जाती हैं और कई अवस्थाओंमें तो उनका आकार ही बढ़ जाता है। बहुत लोगोंका यह कहना है कि डूस व्यवहार करनेसे ऐसी आदत पड़ जाती है कि इसके बिना मल त्याग होता ही नहीं। किन्तु जो सदा गरम जलसे लेते हैं, यह बात उन्हीं पर लागू होती है। यह डूस-व्यवहार

का देण नहीं, बल्कि गरम जल व्यवहार करनेका देण दे। इसमें शीतल जलका व्यवहार करनेसे यह अवस्था कभी नहीं आ सकती। ठंडे जलके व्यवहारसे मांस-वेचनों तथा स्नायुओंमें स्वाभाविकता आती है, क्योंकि इनसे बड़ी अंतर्द्वीकी एक प्रकारसे कसत हो जाती है। इनके फलस्वरूप कोष्ठ-बन्धन आ हो जाती है (H. Iloway, M., D.—Constipation in Adults and Children, P. 270)। अर्बन् गाम जल जिस प्रकार अंतर्द्वीको कमजोर बनाता है, ठंडा पानी वैसे ही उसे बलवान बनाता है।

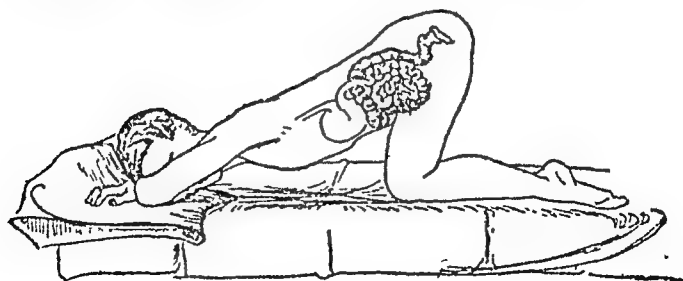
कुछ लोग दूसके पानीके साथ साबुन मिला देने हैं, लेकिन पानीके साथ ऐसी चीजोंको न मिलाया ही अच्छा है; क्योंकि साबुनके छितने ही जदरों को शरीर सोख लेता है। अगर रोगीको जेरको कल्पित हो, तो साबुनके बदले पानीमें कुछ घद्द या नीचूका रस मिला देनेसे काफी मजबूत बहर निकल जाता है। किन्तु मनु हर हालतमें साठी होना चाहिये। मनुके अमाशने नीचूको काममें लाना चाहिये। नीचू अंतर्द्वीके मलको निकाल फेंकनेकी शक्तिमें रुद्ध करता है तथा जो दूषित हालतमें बीजगुणोंकी वृद्धि होता है, नीचूका रस बढ़ हालत नष्ट कर देता है। (Sir William Howard Hay, M. D.—Health via Food, P. 219)।

काममें लगेके पहले दूध और ठण्डी नलीको खूब अच्छी तरह साफ कर लेना जरूरी है। अगर नलका पाना न मिले, तो पानीको खोलकर ठण्डी कर लेना चाहिये। दूसको पलाने के लिये एक जगहपर कीर्तने लटका देना चाहिये। इसके अन्दर पानी भर उसमें से कुछ बाहर कर देना चाहिये। प्या करनेसे इसकी नलीकी हवा बाहर निकल आती है। अगर यह हवा रोगीके पेटके अन्दर चली जाती है, तो बड़े पैदा हो सकता है। इसीलिये

हृत्सके अन्दर फिर पानी लेते समय उसमें काफी पानी होनेपर भी धीरे पानी देना चाहिये, नहीं तो रोगीके पेटमें हवा घुस सकती है। हृत्सका इस्तेमाल करनेके पूर्व क्याथिटरके सिरे और मलद्वारमें कुछ नारियलका तेल मल लेना चाहिये।

हृत्स लेनेका सबसे आसान तरीका यह है कि जांघोंको गिराकर घँट करके सिरेको एक हाथके ऊपर रख शरीरको त्रिभुजकी दो शिराओंकी तरह रखना चाहिये। इससे मलद्वार खूब ऊँचाईपर हो जाता है और पानी खूब आसानीसे अन्दर चला जाता है। हृत्स लेनेका यह तरीका खूब आसान और फायदेमन्द है। इस दृष्टिसे हृत्स लेनेसे मालूम भी नहीं पड़ता कि हृत्स ले रहे हैं। और पानी भी बिना किसी तकलीफके काफी मात्रामें अंदर पहुँच जाता है। इससे सारी आंत धुलकर साफ हो जाती है और रुका हुआ सारा मल उससे बाहर निकल आता है।

कमजोर रोगीको चौकी या दो बड़े तख्तोंपर दाहिनी बगल मुलाकर हृत्स दिया जा सकता है। पीठकी ओर तख्तको कुछ नीचे देकर थोड़ा ऊँचाकर लेना चाहिये या रोगीको पीठके सहारे चित्त मुलाकर नीचेमें एक तकिया रख देनेसे भी काम चल सकता है।



हृत्स

^१ मलद्वारके अंदर क्याथिटरको एक या डेढ़ इंच घुसाकर धीरे-धीरे पानी

देना चाहिये । पानीको खूब जोरसे देनेके कारण रोगी ज्यादा पानी ग्रहण नहीं कर सकता । पानी जाते समय अगर जोरकी हाजत मायूम हो, तो थोड़े समयके लिये पानीको रोक देना चाहिये ।

पहले दिन किसी भी हालतमें तीन पात्रसे अधिक जल नहीं ग्रहण करना चाहिये । इसके बाद अमिश्र जलकी मात्रा बढ़ाते-बढ़ाते सवा सेरसे हर डेढ़ सेर तक पानी पहुँचाना चाहिये (*Yogi Ramcharaka—Rational Water-cure, P. 69*) । इससे अधिक पानी हर्गिज नहीं बढ़ाना चाहिये । क्योंकि ऐसा होनेसे अंतर्ग्रियोंको नुकसान पहुँच सकता है । इस खरीदते समय कभी भी छोटा नहीं खरीदना चाहिये, क्योंकि उसने बार-बार जल टालनेकी आवश्यकता पड़ती है तथा ऐसा करते वक्त बाहरसे हवाके घुम जानेका खतरा रहता है । इसी कारण तीन बार पाइन्ट लयक दूध खरीदना चाहिये ।

दूध लेनेके बाद ५ से १० मिनट तक पानीको पेटमें रखना बहुत अच्छा है । इसके बाद पाखानेके लिये बैठने ही सारा रुका हुआ मल दड़हड़ाता हुआ बाहर निकल जाता है । किन्तु पेटपर हाथ रखनेसे यदि पेट गरम मायूम पड़े, तब पाखाना रोकना उचित नहीं, तुरत पाखाना छोड़ लेना चाहिये, नहीं तो पेटमें पानी कुछ सूख जाता है और काफी मल नहीं निकल पाता । पाखाना होत समय पेडूकी दाहिनी ओरसे बाईं ओरकी अर्ध चन्द्राकार रूपमें बड़ी आंतके ऊपर मलते रहना चाहिये । ऐसा करनेसे बड़ी आंतका सारा विकार पानीके साथ बाहर निकल जाता है ।

बड़ी आंतमें मलके अधिक दिनों तक जमा रहनेसे वह सड़ने लगता है और रक्तके दौरानको हर घड़ी सुचित करता रहता है । ऐसी अवस्थामें हम प्रकारका दूध शरीरमें दकट्टे त्रिपके चोमको क्षण भरमें धो चहाता है ।

बड़ी आंतका भीतरी हिस्सा समतल नहीं है । इसकी कई पल्लियाँ

चहुँधा साल-भरसे ज्यादा समय तक मल सूखकर जमा होता जाता है और इस एकत्रित मलमें कई तरहके जीवाणु और कृमि मय अपने अण्डोंके रहने लगते हैं। इसके पानीके साथ ये बाहर निकल आते हैं।

जब कभी बुखार आनेकी संभावना हो, उस समय एक डूस ले लेनेसे फी-सैकड़े ५० ज्वरोंके हमले व्यर्थ हो जाते हैं। किसी भी बीमारीमें पहले एक चार डूस लेनेके बाद इलाज शुरू किया जा सकता है। इससे किसी भी तरहकी हानि नहीं होती, बल्कि शरीरकी मुख्य मुख्य आंतोंसे कूड़ा और विकारको निकाल देनेसे रोगमें फायदा ही पहुँचता है।

पुरानी कब्जियतके रोगोंमें बीच-बीचमें ठंडे पानीका डूस लेनेसे बहुत फायदा होता है, क्योंकि ठंडा पानी बड़ी आंत और उसके भीतरकी इलेप्सिक मिल्कीको मजबूत बनाता है और वे लीवरको उत्तेजितकर पित्तके वेगको बढ़ाता है।

इसके लिये हर समय ठंडे पानीका व्यवहार उचित होनेपर भी किसी-किसी समय गरम पानीका इस्तेमाल भी जरूरी होता है। बुखारकी पहली हालतमें अगर जाड़ा और कंपकंपी हो, तो गरम पानीका ही डूस देना ठीक है। ऐसी अवस्थामें ठंडे पानीका डूस भूलकर भी नहीं देना चाहिये। किन्तु जाड़ा और कंपनके बाद जब शरीरमें ज्वालाका प्रकोप होता है—शरीर का ताप बढ़ जाता है, तब ठंडे पानीका ही डूस लेना चाहिये। ज्वरकी ज्वाला को मिटानेका यह एक सुगम तरीका है।

पेटमें जलन पैदा करनेवाले जिस किसी भी रोगमें गरम पानीका ही डूस देना सर्वथा उचित है।

हैजा और मियादी बुखार (टायफायड) में जब रक्तके विपाक्त हो जानेके कारण रोगीके संज्ञाहीन (collapse) होनेका भय हो, तो गरम पानीके डूसके समान और कोई भी उस समय उपकारी नहीं। इसके सिवा जब भी

चमड़े का रंग पीला पड़ने लगे तथा नाड़ी दुर्बल हो जाये, तब किसी गरम जल (११०° से १२०° डिग्री) का डूस देना चाहिये। गरम डूसके बाद थोड़ी देरके लिये ठंडी भास्त्र (cold friction) का प्रयोग करनेसे मनुष्यके मुँहसे भी रोगको बचाया जा सकता है।

कियेकि रजोधर्म बन्द होनेपर गरम पानीका डूस विशेष लाभदायक होता है। ऐसी अवस्थामें पानीको जरा अधिक देर तक पेटमें रखना चाहिये। इसके साथ रक्तवाह तथा दिव्यकोषके रोगमें इसे अत्यन्त लाभ होता है।

प्रेमडॉट म्लैण्डके प्रदाहमें गरम पानीका डूस बड़ा ही लाभकारी है। गुर्दे (Kidneys) जब मूत्र-निर्माण-कार्यमें असमर्थ हो जाते हैं, तब एकसे तीन घण्टेके भीतर बार-बार गरम जलका (११०°—१२०°) डूस देकर बहुत निराश रोगियोंकी जीवन-रक्षा की जा चुकी है (Macfadden's Encyclopedia of Physical Culture, P. 1459)।

बहुत छोटे बच्चोंकी कभी क्षीण जलका डूस नहीं देना चाहिये। उन्हें सदा उष्ण (नूब गरम नहीं) जलका दूध देना उचित है। बच्चोंको रेचक औषधियोंकी अपेक्षा यह बहुत ही अधिक गुणकारी है (F. M. Rossiter, M. D.—the Practical Guide to Health, P. 23.)।

रोपहर या रात्रिके भोजनके तीन घण्टेके भीतर कभी भी दूध नहीं लेना चाहिये।

स्वस्थ रहनेकी दृष्टिमें मत्त लोगके लिये कभी भी दूधपर निर्भर नहीं रहना चाहिये। किन्तु कभी आवश्यकता मात्त्र होनेपर दूध लेकर दिन-रात आदिमें थंतायोंको फिर स्वाभाविक अवस्थामें ले लेना उचित है। साथ ही पुराने रोगोंमें जब शरीर निषका शुष्क बन जाता है, तब थोड़ा मर्दन, हल्का वाष्प-स्नान, धूप-स्नान और शीतल चर्पण आदिके साथ-साथ थोड़ी देरके लिये प्रतिदिन दूधका व्यवहार करना आवश्यक है। यदि प्रबल तरुण रोग

(acute disease) हो, तों प्रतिदिन दूस लेना उचित है। क्योंकि शरीरके अंदर रोग-निराकरणकी जो प्रकृतिप्रदत्त व्यवस्था है, उसे उत्तेजित करके बढ़ी अँतड़ीको विष-रहित कर देना स्वास्थ्यके लिये परमोपयोगी है (J. H. Kellog, M. D.—New Dietetics. P. 991)।

[४]

दस्तावर दवाई

कई लोग पेट साफ करनेके लिये दस्तावर दवाइयोंका इस्तेमाल करते हैं, लेकिन इनकी तरह नुकसान पहुँचानेवाली और कोई चीज नहीं है। हरएक दस्तावर दवा पेटके लिये जहर है। यह जहर जिस किसी भी समय हमारे पेटमें जा पहुँचता है, उसी समय इसे शरीरसे दूर करनेके लिये आमाशयको बहुत सा रस निकालना जरूरी हो जाता है। खाये हुए भोजनको पचाने के लिये शरीरके जो दूसरे यन्त्र रस निकालते हैं, इससे उनमें से हरएक चञ्चल और उत्तेजित हो उठता है। उस समय इस जहरीली दवाको निकाल बाहर करनेके लिये इन सभी यन्त्रोंसे बहुत-सा द्रावक रस निकलता है, जिस के जरिये इकट्ठा हुआसारा मल बाहर निकल आता है।

किन्तु पचानेवाला यह रस जो शरीरकी जान है, फजूल बहुत मात्रा में बर्बाद हो जाता है। उस समय ये सभी यन्त्र, जिनके रसके करण मल बाहर निकलता है, कमजोर हो जाते हैं, जिससे मल और भी कड़ा हों जाता है। ऐसी अवस्थामें औरभी तेज जुलाव खानेकी आवश्यकता पड़ती है। इससे शरीरके यन्त्र धीरे-धीरे और भी कमजोर होते जाते हैं। अन्त में ऐसी हालत हो जाती है कि कोई भी बाजारु जुलाव पेट साफ करनेमें सफल नहीं होता।

वैद्य अक्षय ताप-स्नान और आरोग्य [१]

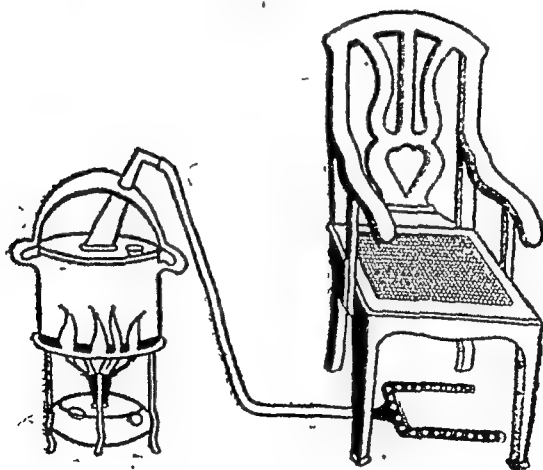
हम लोगों का शरीर जब तरह-तहके विष, दूरे-कचरे (waste) और विषम पदार्थों (morbid matter) से बोझिल हो जाता है, तब प्रकृति उन्हें नष्ट करनेके लिये शरीरमें उत्तप पैदा करती है। यह उत्तप शरीरके दूषित पदार्थको गलकर भस्म कर देता है तथा गैस आदिके रूपमें बदलकर शरीरके भिन्न-भिन्न रास्तोंसे बाहर निकाल देता है। तब फिरसे स्वास्थ्य लाभ होता है। हम लोग भी प्रकृति की नकलकर शरीरके विकारको उत्तपके सहारे गलकर या गैसके रूपमें बदलकर शरीरसे निकाल सकते हैं। इसी कारण introduction of artificial fever is now regarded as a therapeutic measure of considerable value—इसमें उपायसे शरीरमें ज्वर उत्पन्न करके रोग निवारण करना इन दिनों मुख्य-चन चिकित्सा समझी जाती है (British Encyclopedia of Medical Practice, Vol 6, P. 577)। इस तरह धनेकानेक उपायसे विकार रहित किया जा सकता है और वाष्प-स्नान (भष्प लेना) (steam bath) सर्वोपरि सुपरिचित प्रणाली है।

वाष्प-स्नान (Steam bath)

येतकी कुर्सीपर वाष्प-नीचे वाष्प-स्नान किया जा सकता है। कुर्सीकी चन-पटके तह काफी बड़े-बड़े होने चाहिये।

रोगीको कुर्सीपर बैठाकर एक कम्यलसे आगे और एक दूसरे कम्यलसे पीछे ढककर इस प्रकार जमीन तक और ऊपर गर्दन तक एक दो कि कम्यल जमीनपर चारों ओर लोटता रहे । इसके बाद उसमें भाप छोड़ देनी चाहिये ।

भाप तैयार करनेके लिये थोड़े स्वर्यमें टीनका एक वाष्प उत्पादक यन्त्र (steam generator) बनवाया जा सकता है । टीनके किसी डिब्बे व पात्रमें ऊपर एक नली लगा देने ही से वाष्प उत्पादक पात्र बन जाता है । इसी प्रकार पीतलका यंत्र बन सकता है । आवश्यकतानुसार आधा या पूरा पानीसे भरकर स्टोव पर उसे बैठा देना चाहिये । स्टोव न रहनेपर चूल्हेका उपयोग किया जा सकता है । थोड़ी देरमें पानीके गर्म होनेसे भाप निकलने लगती है । तब खड़ या टीनकी नलीके सहारे भापको कुर्सीके नीचे पहुंचा



वाष्प स्नान (Steam bath)

देना चाहिये । अच्छा हो यदि समकोणमें मिले हुये तीन टीन या पीतलके नल के साथ वह खड़का पाइप लगा दिया जाये । टीनके इस नलको कुर्सीके नीचे

धीचे-धीचे रखना चाहिये। इसमें ऊपर काही मायामें छिद्र होने चाहिये तथा और सब ओरसे बन्द रहना चाहिये। अधिक छिद्र होनेके कारण भाप एक स्थानसे न निकल कर विभिन्न छिद्रों द्वारा घटकर रोगीको आरामके साथ सारे शरीरमें लगेगा।

देहातमें यदि कुम्हीं न मिले तो बाग आदिसे एक कम चलाऊ कुम्हीं बना कर बैठ या रम्सोने पुन लेना चाहिये। कबल न रहे तो लेवा या किसी भी मोटे कपड़े कम्बन्धा काम लिया जा सकता है। रोगीके सारे शरीरमें समान रूपसे भाप पहुँचना मान उद्देश्य है और यह जिस प्रकार हो उसकी अवस्था परिस्थितिके अनुकूल हो जाना चाहिये।

यदि वाष्पजन्य धननेमें भी असुविधा हो तो एक कोरी हाथीमें पानी गरमकर रूब भाप निकलने लगे तो उसे कुम्हींके नीचे लाया जाये और उसीसे भाप लिया जाये। हाथीको पहले टखने से टके रहना चाहिये। फिर टखने को धीरे धीरे इस प्रकार सरकाना चाहिये कि ज्यादा भाप एक साथ ही निकलकर रोगीके शरीरको ही न जला दे। इसके ठीके होते होते दूसरी हाथीका खल बारी बारीसे रखकर वाष्प स्नान पूरा किया जा सकता है।

पर अहतक हो सके वाष्प ट्यान्क पात्र, मल और स्टैंचकी सहायतासे स्टीम बाय लेना चाहिये। क्योंकि स्टैंच रहनेसे इच्छानुसार भाप कम बेसी किया जा सकता है तथा प्रबलक आवश्यक हो देरतक भाप लिया जा सकता है।

(२)

ताप स्नानमें सावधानी

किसी भी प्रकारके पसीना पैदा करनेवाले (sweating bath) स्नानको पूरे समय तक करते समय कई प्रकारकी सावधानियोंकी जरूरत पड़ती है अन्यथा मलदेके नदले बुराई होनेकी समावना रहती है।

बाथ लेनेके पहले समूचे सिरको गर्दन समेत अच्छी तरह ठंडे पानीसे धो लेना चाहिये । स्त्रियां यदि अपने सिरके बाल भिगोना न चाहें, तो मुंह और गर्दनको ही अच्छी तरह धो लें । इसके बाद एक ग्लास पानी पीकर कुर्सीपर बैठना होता है । बाथ लेते वक्त भी एक दो ग्लास जल पिलाया जा सकता है । ऐसा करनेसे पसीना अधिक निकलता है । कम्यलसे कुर्सी समेत गर्दन तक सारे शरीरको अच्छी तरह ढक लेनेके बाद शरीरके सारे कपड़ेको हटा लेना चाहिये । सिर हर हालतमें कम्यलके बाहर रहना चाहिये ।

रोगीको कुर्सीपर बैठानेके साथ ही एक गमछा या तौलियेको ठंडे पानी से डुबो करके तर अवस्थामें ही सिरपर अच्छी तरहसे लपेट लेना चाहिये । इस तौलियेको सदा ही भिंगो-भिङ्गोकर ठंडा रखना चाहिये । इसलिये बाथ लेते समय थोड़ी थोड़ी देरके बाद इसे सिरसे उतार ठंडे पानीमें डुबो डुबोकर ठंडा करके फिर सिरपर लपेटते आना चाहिये । किंतु सिर यदि गर्म न हो, तो जल्दी-जल्दी तौलियेको बदलना आवश्यक नहीं । क्योंकि हो सकता है वैसी हालतमें पसीना निकलना बन्द हो जाये । जाड़ेके दिनोंमें तो तौलियेके बदलनेकी कम ही आवश्यकता पड़ा करती है ।

सिरपर तौलियेको रखनेके साथ ही एक दूसरी तौलिया ठंडे जलमें भिंगो कर रोगीके हृदयके ऊपर रखना चाहिये । रोगी अपने हाथसे इसे पूरे समय तक हृदय पर लगाये रहे ।

वाष्प स्नान करते समय भापके तापको धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिये । पर इसका सदा ध्यान रहे कि भाप कभी भी असह्य न होने पावे । जब रोगीको अच्छी तरह पसीना आने लगे तो ६ मिनटसे लेकर १५ मिनटके भीतर भाप बन्द कर लेना चाहिये । साधारणतया गर्मीके दिनोंमें ८ मिनटसे लेकर १२ मिनट तक भाप लेना काफी है । परन्तु काफी देरतक कभी भी भाप नहीं

लेना चाहिये । ज्यादा देरतक बाष्प स्नान नुकसानदेह है । जल चिकित्सा की मात्रा कम हो तो हो, पर अधिक नहीं होनी चाहिये ।

मयेष्ट समय तक भाप लेनेका प्रधान कारण यह है कि, मोतीके होनेके समान अनेकों पसीनेके कणोंसे नाक भर जाती है या ये कण मिलकर पानीकी धाराकी तरह टपकने लगते हैं । किन्तु इस बिड़के पहले भी घेबैनी मालूम होते ही बाष्प स्नान मुरत बन्द कर देना चाहिये ।

भाप बन्द होनेके बाद ही हृदयके ऊपरके गमड़ेको हटा लेना चाहिये । किन्तु सिरके गमड़ेको जबतक हल्का कर रखे रहना चाहिये । इसके बाद रोगीको ५ मिनटसे १० मिनटतक उसी तरह कमबलमे लिपटे कुर्मीपर बँडे रहना चाहिये तथा एक सूखे कपड़ेने अच्छी तरह बार-बार पसीनेका पोछ लेना चाहिये । इसके बाद रोगीको इसी अवस्थामें कमबलके भीतर एक भीगी तौलिया देनी चाहिये । उस भीगी तौलियेमें रोगीको चाहिये कि सारे शरीरको अच्छी तरह पोछ-पोछ कर शरीरके तापको धीरे-धीरे कम करे । इसलिये बार-बार भिगो भिगोकर तौलियाको रोगीको देते रहना चाहिये । पहले तो तौलियामें जलकी मात्रा कम रहेगी । फिर क्रमशः पानी अधिक रह सकता है । पहली बार शरीर पोंछने समय जरा गरम पानीसे भिगे गमड़ेसे देह पोंछना चाहिये । फिर क्रमशः ठंडे जलका व्यवहार करना अच्छा होता है । इस अवस्थामें ठंडे जलके तौलियेसे शरीर पोंछनेमें चिन्ता नहीं करनी चाहिये । शरीर जब गर्म रहता है तब ठंडा पानी कुछ अनिष्ट नहीं करता । बल्कि बाष्प स्नान करनेके बाद तौलियेसे शरीर पोंछने (sponge bath) से भाप लेनेकी सारी सुरक्षा नष्ट हो जाती है, स्नायु केन्द्रोंको उत्तेजना प्राप्त होती है तथा रोगीके सारे शरीरमें एक प्रकारका उद्दीपन आता है । इससे भी अच्छा तरीका यह है कि, पसीना पोंछ लेनेके बाद ही रोगीको गले तक कमबल से ढके हुए ही निछौनेपर लिटा उसे ढके हुए ही ठंडा राइ (cold

friction) प्रयोग किया जाये । स्पंज बाथ या टंडा रगड़के बाद भी एक घंटा विश्राम करके रोगी यदि चाहे तो स्नान कर सकता है ।

इसके एक घंटे बादसे लेकर तीन घंटे तक प्रति घंटे एक एक ग्लास पानी एक नीबूके रसके साथ पीना चाहिये । इसके एक घंटे बाद यानी स्टीम बाथके चार घंटे बाद फल, स्यालाद और दूध आदि हलका भोजन खाया जा सकता है । किन्तु पूरे समय तक वाष्प स्नानके बाद किसी भी अवस्थामें उस वक्त भात या रोटी जैसा भोजन नहीं खाना चाहिये एवं काफी देर तक वाष्प स्नान करना हो तो पांच या छः घंटे पहले भी भात, रोटी नहीं खाना चाहिये ।

स्टीम बाथ लेनेके बाद भी तीन चार दिन तक नीबूके रसके साथ छः से सात ग्लास तक पानी रोजाना पीना चाहिये । इसके अलावे कई दिनों तक काफी मात्रामें फल, हरी साग-सब्जी, सवेरे बेलका शर्बत या पकाये बेल और एक समय भात तथा एक समय रोटी खाना जरूरी है । ऐसा करनेसे शरीरके अन्दरका विजातीय पदार्थ जो वाष्प स्नानसे छिन्न भिन्न हुआ रहता है, वह मल, मूत्रके साथ आसानीसे बाहर निकल जाता है ।

स्टीम बाथ लेनेके पहले तलपेट—(पेड़ू) की सफाई कर लेना जरूरी है । इसलिये स्टीम बाथ लेनेके पहले रोगीको डूब ले लेना चाहिये । पहले डूबका ले लेना अत्यन्त आवश्यक है । इस नियमकी कभी भी अवहेलना नहीं करनी चाहिये ।

[३]

वाष्प स्नानसे लाभ

वाष्प स्नानको सर्व व्याधि नाशक व्यवस्था (panacea) कहना अत्युक्ति नहीं होगा । क्योंकि कोष्ठ शुद्धिके बाद (वाष्प-स्नान) लेनेसे आदमीके शरीरके अधिकांश रोग छ्मन्तर हो जाते हैं और कम-बसे तो सभी बीमारियोंमें इससे फायदा होता है ।

तो भी कई एक बीमारियोंमें तो इससे खास फायदा होता है। सभी तरहके अजोर्ण रोगोंमें यह नवजीवन ला देता है। बाष्प स्नानके बाद शरीरमें विशेष प्रकारकी जलमाव आ जाती है। इससे अतश्चिमें भोजन किये हुए पदार्थसे रस खींचनेकी ताकत बहुत ज्यादा बढ़ जाती है। इसीलिये बाष्प स्नान पुष्टि लाभका प्रधान उपाय है।

सभी प्रकारके कठ रोगोंको चंगा करनेके लिये पसीना लानेवाले स्नानके समान और कुछ भी नहीं है। पेशीव्रत (muscular rheumatism), गटिया (gout), फटिवात (lumbago), गर्दनका व्रत (tort. collis) और गाड़ोंकी सूजन (arthritis) आदि रोगोंमें महीने में दो बार स्टीम बाथ लेनेसे धीरे-धीरे अत्यन्त कष्टदायक पुरानी व्याधियोंका भी नाश हो जाता है। किन्तु वातरोगमें स्टीमबाथके बाद हमें एक दो मिनटके भीतर ही समशीतोष्ण जलसे सारे शरीरको पोंछ लेना उचित है।

मूत्र में थिकी सूजन (nephritis) नाममें जब मूत्र यत्र (kidneys) अपना काम नहीं कर पाती, उस अवस्थामें मूत्र यत्रका काम खास कर घमड़ेकी राह ले लेना ही इस रोगकी प्रधान चिकित्सा है। इसी कारण इन प्रकारके रोगियोंको बचानेका एक मात्र तरीका स्टीम बाथ ही है। मूत्र शुष्क प्रदाहमें भी बहुत जोड़े समयके लिये समशीतोष्ण जलसे नियमानुसार पोंछ लेना आवश्यक है।

सभी प्रकारकी मुटाई (obesity) का सर्व श्रेष्ठ चिकित्सा स्टीम बाथ है। शरीरमें अत्यन्त दोषपूर्ण अवस्थाके कारण आदमी दीन होता है और ठीक उसी अवस्था विशेषके कारण बहुधा वह अत्यन्त मोटा हो जाता है। और जब यह दोष मूलक अवस्था शरीरमें बिदा हो जाती है, तब दुबला-पतला आदमी जिस प्रकार मोटा होता है ठीक उसी प्रकार स्थूलकाय आदमी भी पतला होकर दोहरे शरीरका गठीला बन जाता है। हमारे

चिकित्सालयमें कभी-कभी भयानक मोटे आदमी आते हैं और प्रति सप्ताह उनके वजनमें दोसे चार पाँडकी कमी करा देता हूँ। उन लोगोंको स्टीम-बाथके बाद साधारणतया सारे शरीरकी मालिश, इस, पेटपर गरम टंडा और शीतल घर्षणका प्रयोग किया जाता है तथा उन्हें काफी मात्रामें पानी पीने और फल मूल पथ्य खानेकी व्यवस्था की जाती है। किन्तु अत्यन्त मोटे व्यक्तिको काफी देरतक स्टीम बाथ देना हों तो हर दस मिनटपर शीतल जलसे भोगी तौलियेसे रोगीके सारे शरीरको पोंछते जाना चाहिये। किन्तु इस बातका ध्यान रखना भी लाजिम है कि मोटे आदमीका वजन किसी भी हालतमें खूब तेजीसे कम न किया जाय।

खाज, खुजली आदि पुराने चर्मरोगोंके आराम करनेका यह कभी व्यर्थ न जानेवाला तरीका है। चर्मरोग कितना पुराना क्यों न हो, और चाहे कितने भयंकर रूपमें फूट पड़ा क्यों न हो, दो एकवार स्टीम बाथ लेने मात्र से ही आश्चर्यजनक रीतिसे अच्छा हो जाता है। एक बार नरेन्द्रनाथ चटर्जी यशोहर जिलेके सोनपुर नामक ग्रामका एक युवक चर्म रोगकी चिकित्सा करानेके लिये मेरे पास आया। जब उसने शरीर दिखानेके लिये अपना वस्त्र उतारा तो मैं उसे देखकर सिंहर उठा। पाँवसे लेकर गलेतक उसके शरीरमें एक इंच भी ऐसा स्नान नहीं था, जहाँ दाद, दिनाई या खुजली न हो। कहीं-कहीं हाथ-हाथ भर क्षेत्रमें उसकी दाद फैली थी। कहीं कहीं दादने घावका भीषण रूप धारण कर लिया था और पुराने खुजलीका भी शरीरमें अभाव नहीं था। उसने मुझसे कहा कि लड़कपनसे हमने कमसे कम आधे मन मलहमका व्यवहार किया होगा और अनेकों सड़ियाँ ली होंगी। किन्तु उससे कोई भी लाभ नहीं हुआ। मैंने उसे पूरे समय तकके लिये स्टीम बाथ लेनेकी और स्नानसे पहले रोज आधे घंटेसे लेकर एक घंटे तक ताजा कादो मिट्टी शरीरमें लगा कर धूप-स्नान (sun-bath) लेनेकी

अध्यास की और एक महीने बाद लगातार कई एक स्टीम बाथ लेनेको कह दिया। पेट साफ रखनेके लिये उसे बेल और पपीता खानेको कहा गया और काफी मात्रामे पानी पीनेकी सलाह दी गयी। तीन महीने बाद वह फिर मुक्त मिलने आया। इस बार उसका चेहरा देखकर मैं चकित हो गया। शरीरमें कहीं भी कुसाँका चिह्न भाग भी नहीं रह गया था। अधिकांश शरीर साधारण शरीरकी तरह साफ हो गया था और बड़े बड़े दाढ़के बकलेंके स्थान पर कहीं-कहीं जग जगसा चिह्न भर रह गया था। पहलेकी वस्तुएँ खूबलाइट रिलकुल मिट गयी थी।

अन्यान्य रोगोंके उपचारके लिये भी जब कभी मैंने रोगीको स्टीम बाथ दिया है, तो देखा है कि उसकी बहुत पुरानी खाज, खुजली आदि दूसरे ही दिन सूख गयी है। उसका कारण यह है कि 'चर्म रोगके कीटाणु चमड़ेके जिस विनाशीय पदार्थमें अपना अणु जमाते हैं, वह स्टीम बाथसे बाहर निकल जाता है। फलस्वरूप चर्मरोग अपने आम आराम हो जाता है।

हैजेके समय नहु स्टीम बाथका प्रयोग रोगीको बहुत ही लाभ पहुँचाती है। स्टीम बाथके प्रयोगमें रोगकी गति आतोंसे चमड़ेकी तरफ़ किरा देनेसे और रोगीको पसीना ला देनेसे फौरन रोगी चंगा हो जाता है। मूत्र-रोग विकार (uræmia) में रोगीको बचानेका स्टीम बाथ ही प्रधान उपचार है। इस अवस्थामें १५ मिनटसे लेकर ३० मिनट तक सूई स्टीम बाथ देना चाहिये। और जिनकी बार आवश्यक हो इसका प्रयोग किया जा सकता है (Encyclopaedia Medica, Vol. VI, P. 259)। हृदय कमजोर हो तो स्टीम बाथ लेने समय हृदयपर एक भीमा गमला रख लेना जरूरी होता है।

गूत्र यन्त्रकी पथरी, या गूत्रयन्त्रके दर्द (renal colic) इससे बहुत ही फायदा होता है। मूलकी बाजारके बक्रीत मि० अतीन्द्र मोहन

पाल बहुत दिनोंसे मूत्र पथरी रोगके शिकार थे। उनके मूत्र यंत्रके भीतर तीन चौथाई परिधिमें एक पथरी जम गयी थी। उन्होंने बहुत पैसा खर्च कर सभी प्रकारकी प्रचलित चिकित्सा करवाई; किन्तु किसी भी उपचारसे उन्हें कुछ भी लाभ नहीं हुआ। प्रायः पेशाबके साथ खून गिरता और प्रायः हमेशा ही वे दर्द से कट पाते थे। वे जब कलकत्ते आये तो मैंने उन्हें केवल एक मात्र टीम बाथ दिया और घर जाकर क्या-क्या करना होगा इसे सविस्तार लिख दिया। मि० पाल बड़े ही निष्ठाके साथ इन बातलाये हुए विभिन्न बाथ (स्नान) आदिका नियमित पालन शुरु किया। आश्चर्यका विषय यह था कि स्टोम बाथ लेनेके कारणसे ही फिर उनको दर्द नहीं हुआ और पेशाबके साथ फिर कभी खून नहीं आया। इसके सात वर्ष बाद भी वे चंगे थे ऐसा संवाद मुझे मिला था।

गर्मीं सुजाकमें भी यह विशेष लाभदायक है। इन रोगोंमें काफी दिनों-तक बीच-बीचमें इसका प्रयोग होते रहना चाहिये।

अम्ल रोगमें दूध, हिपबाथ और भाँगी कमरपट्टी आदिसे पेटको साफ रखनेकी व्यवस्था करके स्टोमबाथका प्रयोग करनेसे आश्चर्यजनक लाभ होता है। रसा रोडके मि० दास गुप्तकी स्त्रीको अम्ल रोगके कारण दिनमें ३०।४० बार कै होती थी। वह जो कुछ खाती उससे दस गुना कै करती। कुछ भी खानेसे ही वह अम्ल हो जाता और फल-स्वरूप गला जलता रहता। मि० दास गुप्तने सभी प्रकारकी चिकित्सा करा चुकनेके बाद मुझे बुलवाया। जब मैं गया तो दो आभिरोंने सहारा देकर रोगिणीको मुझे दिखलाया। कितनी असह्य पीड़ा थी, उसे भापा द्वारा प्रगट नहीं किया जा सकता। हाथ, पाँव एवं सारा शरीर जल रहा था। हमेशा एक प्रकारकी भीषण बेचैनी और मुँहसे अत्यन्त कातर ध्वनि निकल रही थी। घरमें सभीको पूरा विश्वास हो गया था कि अब वे नहीं बचेंगी। मि० दास गुप्तकी एक लड़की:

उम समय मैट्रिक्समें पड़ती थी। मैंने रोगिणीको देगकर जब कहा— 'मईने भरमे मैं इन्हें खड़ा कर दूंगा'। तब यह लड़की आश्चर्य और आनन्दसे निहा उठी, "मेरी मां जब जायेगी?" इसके कई दिन बाद रोगिणीको एक स्टीमबाथ दिया गया। इस एक बारके ही स्टीमबाथके प्रयोगसे ही ५० बारसे कम होकर दो बार के हुई और शरीर का दर्द एव जलज्वर काटूर हो गयी। वे पानी बिलगुल नहीं पी पाती थीं। स्टीमबाथके बाद वे दिनमें ५।६ गैलन पानी पीने लगीं। इसके बाद उन्हें प्रति दिन हिपबाथ और सारी रातके लिये भौंगी कमपट्टी (wet girdle) आदि देनेकी व्यवस्था करा दी। इसके कुछ ही महीने बाद वे बिलगुल आरोग्य हो गयीं।

सभी प्रकारके सूटका दर्द स्टीमबाथमे भला होता है। क्योंकि अधिकतर अश्वत्थामांमें रोगीको पसीना लग देनेसे ही दर्द कम हो जाता है।

इसके रोगी, रोगकी उद्यमणके कारण बहुत ही कष्ट पाते हैं। स्टीमबाथ से उनकी बेचैनी बहुत ही जल्दी कम हो जाती है।

गिल पथरी (gallstone) में आपरेशन करनेके सिवा प्रायः और कोई इमरा चारा नहीं, किन्तु स्टीमबाथमे यह रोग निश्चित रूपमे भग्न हो जा सकता है। पावना जिलेके श्रीगुल सुरेशचन्द्र घोष कलकत्तेके किसी इन्स्पेक्टर वपरांमें काम करते थे। उनकी स्त्री को कठिन गिल पथरी की बीमारी थी। हर महीने या महीनेमे दो बार उन्हें दर्द उभड़ता और उम समय दर्दकी हालतमे उनके पीछाकारके कारण लीगोंका घरमें रहना दूर हो जाता। सुरेश बाबूके एक भाई कलकत्ता कार्पोरेशनमें डाक्टर थे। फलस्वरूप कलकत्तेके बड़े-बड़े डॉक्टरोंके इलाजमें किसी प्रकारकी कोई कमी नहीं रही। सभी चिकित्सा खतम होनेके बाद डाक्टरोंने यह मत प्रकटित किया कि, बिना आपरेशनके यह रोग अच्छा होनेको नहीं। किन्तु श्रीमती जो किसी भी हालतमें आपरेशन करनेपर राजी नहीं हुईं। तब एकवार

एक अंतिम प्रयोगके लिये मुझे बुलाया गया। मैंने पहले ही उन्हें एक स्टीमबाथ दिया। रोगिणीका कोष्ठ बिल्कुल ही साफ नहीं था। तीन तीन, चार-चार दिनपर उन्हें पाखाना होता। वह पानी भी खूब कम पीती थीं। मैंने रोज हिपबाथ और काफ़ी पानी पीनेकी व्यवस्था करायी। साथ ही साथ पथ्यमें फल मूल खानेका प्रवन्ध कराया। मेरी चिकित्सा शुरु करनेके बाद केवल एकवार उन्हें दर्द उठा था। तुरत मैंने लीवरपर आधे घंटे तक गरम सेंक देकर फिर दस मिनटके लिये जल पट्टी देनेको कहा। उनका दर्द कभी भी तीन दिनसे कममें नहीं हटता था। किन्तु एकवार गरम सेंक देकर फिर दस मिनटके बाद शीतल पट्टी देनेसे रोगिणीको नोंद आ गयी। इसके बाद उन्हें फिर कभी दर्द नहीं उठा। निश्चय ही उन्होंने इसके बाद भी कुछ दिनोंतक चिकित्सा चालू रखी।

जो किसी भी प्रकारकी कसरत नहीं करते, उन्हें तीन महीने या छः महीने पर एक एकवार स्टीमबाथ अवश्य लेलेनी चाहिये। ऐसा करनेसे परिश्रम न करनेके कारण संचित विकार शरीरसे निकल जाता है। जिन्हें बैठे-बैठे काम करना पड़ता है और अधिक भोजन कर लेते हों, उनलोगोंको तो हर दूसरे महीने स्टीमबाथ लेना चाहिये।

स्टीमबाथसे इस प्रकार हमारे बहुतसे रोग एवं ग्लानि दूर की जा सकती है। तौभी सभी अवस्थाओंमें अधिक समयके लिये स्टीमबाथका प्रयोग उचित नहीं होता। जो रोगी अत्यन्त कमजोर हों, जिनका हृदय अत्यन्त खराब एवं कमजोर हो, जिन्हें यक्ष्मा आदि क्षय रोग अथवा मस्तिष्कमें रक्तहीनताकी चिमाारी हो, जिनके किसी अंगमें सूजन उत्पन्न हुई हो, जो बहुमूत्र रोगके कारण बहुत क्षीण हो गये हों, उन्हें कभी भी अधिक समयके लिये स्टीमबाथ नहीं लेनी चाहिये। बच्चों एवं वृद्धोंको भी बड़ी सावधानीसे स्टीम बाथका प्रयोग करना चाहिये। इनलोगोंकी अपेक्षा कृत कम और मृदुतापका स्टीमबाथ देना उचित है।

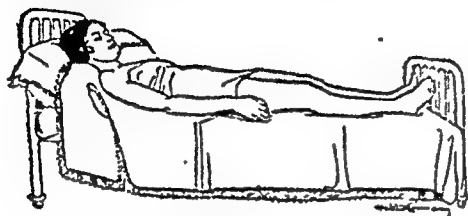
स्ट्रॉन बाथ लेनेसे पहले पहल प्रायः वजन घटता ही है। इनसे दर्ना नहीं चाहिये, क्योंकि शरीरमें मूलजीवनो कोष आदि जो विकार संचित रहता है, वह तीन बाथके बाद विभिन्न राहसे बाहर निकल जाता है। बहुत बार तो २० मिनटके स्ट्रीम बाथसे दो-तीन सेर वजन घट जाता है। किन्तु इनके कई एक दिनोंके बाद ही शरीरमें नये तन्तुओंका सञ्जन होता है। सासरे-शिवा गरम होते हैं, और बहुत बार शरीरका वजन पहलेसे पाँच छ सेर बढ़ भी जाता है।

[२]

गीली चादरकी लपेट

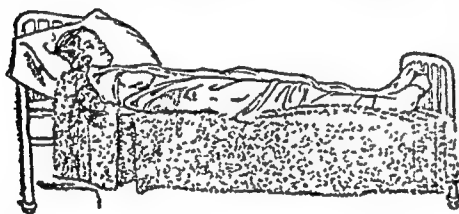
बाथ-कानसे जो लाभ होता है, भीगी चादरकी लपेट (पैक) से भी ठीक वही उपकार हो सकता है। इसी कारण भीगी चादर लपेटको बाथ-कानका प्रतिरूप कहा जा सकता है। तीन-चार घूरे रोबेंदार कम्बलोंको सादरपर बिछा करके भीगी चादरकी लपेट लेनी होती है। घरमें यदि तीन-चार कम्बल न हों तो दो लिहाफोंसे काम चल सकता है। कम्बल बिछाकर उनके ऊपर ठूँ पानीसे भीगी और खूब अच्छी तरह खोंच-खींचकर चादर फैला लेनी चाहिये। रोगीके इस चादर पर लेटनेसे जहाँ तक उसकी पीठ रहे, उसके ठीक नीचे उसके मगलसे लेकर पैरोंकी अन्तिम सीमा तक तक जाने लायक एक चौर भीगी कपड़ेका टुकड़ा चादरपर बिछा लेना चाहिये। चादरपर सोनेसे पहले अच्छी तरह मिर्च-मुँह और गर्दन धो लेना चाहिये। इसके बाद आसानीसे जितना सहा जा सके एक मध्यम गरम पानी पीकर चादर पर लेटना चाहिये।

रोगीको चादरपर लिटाकर चादरपर फैलाये हुये भाँगे कपड़ेके टुकड़ेसे रोगीके बगलसे पेड़की अन्तिम सीमा तक अच्छी तरह लपेट देना चाहिये। इसके बाद रोगीके दोनों हाथोंको लम्बा कर, शरीरके पासमें करके पड़ी चादर द्वारा फिर रोगीके गले तक सारे शरीरको इस प्रकार ढक देना चाहिये कि

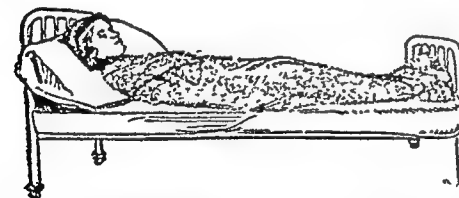


जिससे शरीरका प्रत्येक अणु ठंडी चादरके सम्पर्कमें आ जाये।

ऐसा करनेसे रोगीको कभी भी ठंडक नहीं लग सकती। इसी कारण



चादरसे ढकते समय इसे दोनों पाँवोंके बीच और हाथोंके फाँक में अच्छी तरह दबा देना चाहिये।



चादरसे ढकते समय रोगीके पहने हुये कपड़ों को बुद्धिमानीसे हटा लेना चाहिये रोगीको

गीली चादरकी लपेट (wet, sheet pack) यदि स्नायविक कमजोरी हो अथवा वह बहुत कमजोर हो, तो उसके एक या दोनों हाथोंको चादरके बाहर किन्तु कम्बलके भीतर रखा जा सकता है। यदि रोगीका पाँव ठंडा हो, तो दोनों पैरोंको भी भाँगी चादरके बाहर रखना ही उचित है। इससे उस लपेटमें कोई त्रुटि नहीं होती। चादरसे अच्छी तरह

आच्छादित करनेके बाद एक कम्बलसे रोगीको उम प्रकार ढक देना चाहिये जिससे कम्बल समी ओरसे चादरके ऊपरसे शरीरके सम्पर्कमें आ जाये। इसके बाद दो और पचर्ज या लिद्वाप्सेमें बारी-बारी रोगीके थले तक सारे शरीरको अच्छी तरह ढक देना चाहिये। रोगीको इस स्पेट (पैक) में रखने बाद ही शीतल जलमें भंगी एक गमछेसे उसके निरको ढक देना चाहिये। जब तक रोगी इस पैक या स्पेटमें रहे, तब तक इस गमछेकी गरम होने पर बदलते रहना चाहिये। यदि जाड़ेके दिनाम इस चिकित्साका प्रयोग किया जाये, अथवा रोगी को इन स्पेटम जाड़ा या मातृम हो, या उसका शरीर आसानीसे गरम बढ़ी होता हो, तो, कम्बलके भीतर रोगीके शरीरके चारों ओर पैर तथा जघापर कई गरम पानोंकी घोटलें या गरम जलकी थैलियाँ रखना जरूरी होता है।

इस स्पेटका प्रयोग साधारणतया ४५ मिनट से एक घंटे तक करना चाहिये। जाड़ेके दिनोंमें एक घंटेसे कममें काम नहीं चल सकता। गीरी चादरकी स्पेटमें वाष्प आनकी तरह घड़न्तेके साथ पसीना नहीं निकलता है। वह प्रायः दिपलई नहीं (insensible perspiration) पड़ता। यदि अधिक पसीना लाना आवश्यक हो, तो हर दस मिनटके बाद रोगीको बाष्पा ग्लास गरम पानी मिलात आना चाहिये। यदि भीतर भी चादर हल्की हो तथा बाहरके कम्बलकी सख्या बढ़ा दी जाय तो बड़ी आसानीसे काफी मात्रा में पसीना निकलने लगता है।

पहले कम्बलके ऊपर यदि एक आकल झोप या रबर झोप देकर रोगीका शरीर ढक दिया जाय, तो जाड़ेके दिनमें भी रोगीके शरीरसे थोड़ा मात्रा में पसीना निकलने लगता है।

लपेटकी समाप्तिपर रोगीके शरीरपरसे कम्बल आदि धीरे धीरे हटाना चाहिये। फिर कमजोर रोगीको मासूकी गरम पानीमें, सब्ज रोगीको साधारण

(न गरम न ठंडा) पानीमें डुबोकर तथा खूब निचोड़ी हुई तौलियेसे सारे शरीरको खूब अच्छी तरह रगड़-रगड़कर पोंछ लेना चाहिये । इसके बाद रोगी चाहे तो एक घंटे के बाद स्नान कर ले सकता है ।

लपेटमें सावधानी

रोगीको भोंगी चादरपर सुलानेके पहले ही इसे विशेषरूपमें जान लेना परम आवश्यक है कि उसका शरीर गरम है या नहीं । यदि रोगीके शरीरमें जाड़ा या कंप हो, अथवा रोगी बच्चा या अत्यन्त बुढ़ा या बहुत कमजोर हो तो उसके शरीरको एक बार गरम करके ही इस लपेटका प्रयोग आरम्भ करना चाहिये । इसके लिये रोगीके मेरुदंड, एवं ऊपरकी सारी पीठपर दस-पन्द्रह मिनट तकके लिये गरम सेंक देकर या उसे एक कुर्सी पर छः सात मिनट के लिये वाष्प-स्नानका प्रयोग करके अथवा सिरपर भींगा गमछा लपेट कर धूपमें कुछ देर टहलकर शरीरके गरम होने पर फौरन रोगीको चादर पर ले जाकर लिटाना चाहिये । तात्पर्य यह कि चादर पर लिटने के पहले रोगीका शरीर इतना गरम रहना चाहिये कि चादरपर लेटनेसे आराम मालूम पड़े । किन्तु रोगीको यदि बुखार हो अथवा स्वस्थ अवस्थामें शरीर शीतल न रहता हो तब शरीरको गरम करनेकी आवश्यकता नहीं होती ।

रोगीके किसी अंगमें यदि सूजन हो, ता इस लपेटके व्यवहारमें कई प्रकारकी सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है । इस अवस्थामें लपेटके नीचे आक्रांत भागके ऊपर एक और पट्टी देनी पड़ती है । यह वही शरीरके ताप और आक्रांत अंशके क्षेत्रफलके अनुसार दो भागसे लेकर आठ भाग और छः से लेकर बारह वर्ग इंच तक हो सकती है । शरीरका ताप जितना ही अधिक हो यह पट्टी उतनी ही पूरी रखनी चाहिये । फुस-फुस, लिवर, छिन्ना, पाकस्थली, मूत्राशय, अठन्न पुच्छ (appendix) अथवा स्त्रियोंके गर्भाशयके रोग

आदिमें अकाल बागपर बड़े पैक (तलपेट) के नीचे एक और दूसरी पट्टी देना आवश्यक होता है ।

भींगी चादरकी लपेटसे लाभ

यद्यपि ठंडे पानीमें भींगोकर यह लपेट दी जाती है पर तभी यह शीतल नहीं होती । भींगी चादर हो सकता है कि दो तीन मिनटतक ठंडी लगे । पर इसके बाद ही शरीरके तापसे यह गरम हो उठती है । साथ ही साथ सारा शरीर गरम हो जाता है । तब शरीरके भीतर स्थित विभिन्न दूषित पदार्थ जो जकड़ा रहता है, गर्मीसे निकलकर तब कृपाकी राह बड़ी आसानीसे शरीरके भीतरसे निदाई देता है Charles S. Tyrrell, M D — The Royal Road p. 69) । उदा चादरके सम्पर्कमें रक्त पहले भीतर चला जाता है । इसके बाद चादरके गरम होनेके साथ ही रक्तका दौरान चमड़ेके ऊपरी भाग तक होने लगता है । इससे रोगके शरीरके सभी लोम वृष खुल जाते हैं और इस खुले हुए सदायां द्वारसे शरीरका दूषित पदार्थ गलकर इनसे बाहर निकल आता है । बाष्प स्नानमें भींगी चादरकी लपेटकी अपेक्षा अधिक फसीना होनेपर भी उसकी अपेक्षा यह बहुत ही अधिक विष (toxin) चमड़ेकी राह बाहर निकलता है ।

बाष्प स्नानसे जो लाभ होता है, इस लपेटसे भी वही काम होता है । किन्तु एक बातमें यह बाष्प स्नानसे भी बड़ कर है । शरीरको अत्यन्त गर्म न करके शीतल अवस्था द्वारा ही शरीरको दाय रहित करनेकी जो यह प्रणाली है—प्राकृतिक चिकित्सा जगतमें इसकी बराबरीका और कुछ भी नहीं है ।

इस लपेटके द्वारा शरीरसे इतना विष निकल जाता है कि पैक खोलनेके बाद उसमेंसे एक प्रकार की तेज गन्ध निकलने लग जाती है । जा लोग मुरती (तम्बाकू) खाने हैं, उन्हें यदि काफी देर तक इस लपेटमें रक्खा जाय

तो उनकी च दरसे वाकायदे तम्बाकूकी गंध निकलेगी । जिनके शरीर में बहुत अधिक दूषित पदार्थ रहता है, उनके शरीर से निकले विकार के कारण चादर प्रायः पीली सी हो जाती है । इसी कारण खून को जल्दी से साफ करने को यह एक अच्छा प्रणाली है (Bernarr Macfaden — Vitality Supreme, P. 192) एवं इसके द्वारा बहुतसे रोग आराम किये जा सकते हैं ।

पीलिया (jaundice) रोग में यह चमड़े का चुलकना और इसकी वस्त्रना जादू की तरह छूमन्तर करता है और शरीरके बहुत से विषको निकाल कर रोगी को शीघ्र चक्षा कर देता है ।

पुराना मलेरिया प्रायः कुनैन से भी अच्छा नहीं होता किन्तु हर हफ्ते एक घण्टा के लिये इसका प्रयोग करने से एक दम निराश रोगी भी आरोग्य लाभ काता है ।

चंचरुमें इसका प्रयोग करनेसे निश्चय ही रोगीको मृत्युके सुख से बचाया जा सकता है । पहली अवस्थामें इसका प्रयोग करनेसे गोठियां बड़ी तेजीसे भासने लगती हैं । फलस्वरूप रोगीकी विपत्ति आसानीसे फूट जाती है । छोटी माताकी निरुसारी (misles) में भी यह समान रूपसे गुणकारी है ।

सभी प्रकारकी स्नायविक बीमारियोंमें यह लपेट बहुत ही लाभदायक है । जिन रोगमें तो यह एक प्रधान चिकित्सा है । बहुत अवस्थाओंमें तो रोगी इस लपेटमें ही सो जाता है । टाइफाइड आदि रोगोंमें रोगी यदि प्रलय करता हो तो शीघ्र इसको भीगी चादर की लपेटका प्रयोग करना चाहिये । इस पैकके इस्तेमालके थोड़ी ही देर बाद रोगी का प्रलय बन्द हो जायगा और वह गहरी नींदमें सो जायगा । सभी प्रकारके उन्माद रोगोंमें भी यह विशेष लाभदायक है । स्नायविक कमजोरियों (neurasthenia) में इस पट्टीसे बहुत ही फायदा होता है । किन्तु स्नायविक रोगोंमें इस पट्टीके प्रयोग

करते समय इन बातोंका हमेशा ध्यान रखना चाहिये कि, कहीं पट्टीके भीतर अधिक मात्रामें ताप संचित न हो जाय और पट्टीके अन्दर नातिशीतोष्ण अर्थात् शरीरके तापकी अवस्था समान बनी रहे। इसी कारण शरीर के गरम हो उठने हो उससे एक या दो कमबल आंशिक या पूर्ण रूपमें सरकाकर सावधानी से पैरोंके भीतर नातिशीतोष्ण अवस्था बनाये रखनी चाहिये। किन्तु साथ ही साथ इस बातका भी ध्यान रखना चाहिये कि रोगीका शरीर ठंडा भी न हो जाय।

इससे ज्वर ज्वनसे रोग अच्छे होते हैं, इसकी तालिका देना अर्थ है। शरीरके भीतर विभिन्न अतीव दूषित पदार्थोंका इकट्ठा होना सभी प्रकार के रोगोंका मूल कारण है। इस लगेटसे शरीरका दूषित पदार्थ बाहर निकल जाता है। इसी कारण उचित रूप से इसका प्रयोग करने पर प्रायः सभी रोग अच्छे हो जाते हैं।

इसके द्वारा मलेरिया, इनफ्लूएंजा, डाइफ्थीरिया आदि सभी प्रकार के ज्वर, सर्दी, खासी, कूहर खांसी (whooping cough), इन्फ्लू, मौकाइलिस, न्यूमोनिया, रात्र्यन्त्रा और कुबजुरकी सभी व्याधियाँ, दुग्धजन, पृष्ठजन, छोटी माता, विकसारी, चेचक, आमाशय, पेटकी बीमारियाँ, हुमाक, उपद्रव, डिस्टीरिया, अन्नपुच्छप्रदाह रोग (appendicitis), त्रिपयिरिया और डेंग आदि सभी नया रोग (acute disease) आरोग्य होते हैं।

इससे पुरानी बीमारियाँ (chronic disease) भी समान रूपसे अच्छी होती हैं। क्योंकि सभी रोगोंका एक ही मूल कारण है। इसके द्वारा अजीर्ण (dyspepsia), अनिद्रा, स्वायत्तिक दुर्बलता, बृहत्तका फोड़ा, मृगी (epilepsy) पाकस्थलीका घव (gastric ulcer), सभी प्रकार के हृदय रोग, वन्माद रोग एवं लकवा प्रभृति आराम होते हैं (Henry

Lindlahr, M. D. — Practice of Natural Therapeutics P., 86—89)।

छोटे-मोटे रोग तो प्रायः दो एक लपेटके प्रयोगसे ही अच्छे हो जाते हैं। किंतु पुराने रोगोंमें इसका बार-बार प्रयोग आवश्यक होता है। पूरे समयतक प्रयोग करने पर साधारणतया महीने भर में चारसे आठ बार प्रयोग पर्याप्त होता है। किन्तु तीव्र रोगोंमें सप्ताहमें तीन बार तक इसका प्रयोग किया जा सकता है।

विभिन्न रोगोंकी चिकित्सामें यह अत्याज्य होते हुए भी कई रोगोंकी अवस्था विशेषमें लपेटका प्रयोग वर्जित है। चेचक आदि फूटनेवाले रोगोंमें गोठियोंके खूब अच्छी तरह निकल जाने पर इस लपेटका (pack) प्रयोग नहीं करना चाहिये। शरीरमें अत्यधिक फोड़ा, फुंसी और घाव होनेपर भी पैकका इस्तेमाल नहीं करना उचित है। हृदय रोगकी तेज हालतमें, अत्यधिक स्नायविक दुर्बलतामें, कृशताके साथ बहुमूत्र रोगमें और अत्यन्त कमजोर रोगियोंको कभी भी देरी तक भींगी चादरकी लपेट (sweating wet sheet pack) का प्रयोग नहीं करना चाहिये। इन सभी क्षेत्रोंमें फूटनेवाले रोगोंको छोड़, अन्यान्य सभी अवस्थाओंमें रोगीको दिन-रात पूरे समयके लिये भींगी कमर-पट्टीका प्रयोग करनेसे भींगी चादरकी लपेट के समान ही लाभ होता है। दिनमें और पहली रातको इस पट्टीको दो या तीन घण्टे पर बदलते रहना चाहिये।

(५)

ताप स्नानसे क्यों लाभ होता है

हिसाब लगाकर यह देखा गया है कि एक जवान मनुष्यके चमड़ेका परिमाण १९ वर्ग फीट होता है। इस फैले हुए स्थानके प्रत्येक वर्ग इंच

जगहमें २,८०० छिद हैं, एवं एक सम्पूर्ण शरीरवाले व्यक्तिके सारे शरीरमें ७० लाख छिद होते हैं। इन छिदोंके साथ एक एक छोटी नालीके आधारकी प्रस्थिया लगी हुई होती हैं। मनुष्य शरीरकी इन प्रस्थियोंको यदि एक बार एक एक कर फैलाया जाय तो उनका यह फैलाव १० मी० तक हो सकता है। इन छिदों से देह फेकड़ा की तरह आम्लजन-वायु (oxygen) को अन्दर खींचता है। इसलिये बहुतसे लोग चमड़ेकी सीसरी कुमकुम भी पहने हैं। इन्हीं छिदोंकी राहग अब सेरमे लेकर एक नेर तक दूषित पदार्थ प्रत्येक दिन शरीरस बाहर निकलता है। बहुतसे समयोंमें यह गैसके रूपमें बाहर होता है। इसलिये हम उस बेरा नहीं सकते हैं। किन्तु गर्मीके दिनमें अथवा कसासके बाद या बाण स्नान लेनेस यह पसीनेके रूपमें चमड़ेके बाहर निकल आता है। रासायनिक जाँच करके देखा गया है कि, यह पसीनेके साथ शरीरके विभिन्न पुराने पदार्थ और यूरिक एसिड और यूरिया (uric acid and uria) प्रवृत्ति जहर शरीर से निकलता है। यह जहर इतना विषैला होता है कि इसका थोड़ा ही भरा दितो चूहेक बदनमें प्रवेश करा देने माघसे वह मर जाता है (H Lindlahr, M. D — Nature Cure, P 222)। यदि यह जहर शरीरसे बाहर न हो, तो आदमीकी मृत्यु भी हो सकती है। विभिन्न जानवरोंके चमड़ेके ऊपर जाँच लगाकर उसकी परीक्षा की गई है।

त्रिन रातोंसे प्रवृत्ति प्रतिदिन एक सेर दूषित पदार्थ बाहर निकालती है अगर व रातोंमें बन्द हो जाय तो मनुष्य बीमार न हो तो क्या दो। हमारी बहुतसी बीमारियाँ इन्हीं चमड़ेके छिदोंके बन्द हो जानमे पैदा होती हैं। पुराने रोगोंमें रोम-रूप प्राय बन्द रहने हैं। उठने हुए रोगमें भी चमड़ेके छिद बन्द हो आते हैं। जब इस एटीम बाध

इत्यादि की सहायतासे रोम कूपोंको खोल देते हैं तो शरीर और उसके भीतर के दूषित पदार्थ पसीनेके रूपमें बाहर निकल आते हैं और रोग अपने आप दूर हो जाता है ।

किन्तु वाष्प-स्नानसे रोम-कूपके रास्तेसे जितना पुराना और इकठ्ठा विजातीय पदार्थ निकलता है, उससे बहुत ज्यादा अन्य रास्तेसे निकलता है । देहके रुग्णावस्थामें देहका कोप और तन्तु प्रभृतिमें जितना ही दूषित पदार्थ संचित रहता है वह वाष्प-स्नानसे तरल होजाता है (are rendered soluable) और खून में आकर मल-मूत्रसे बाहर निकल जाता है ।

प्रतिदिन हमारे देहसे जो मल बाहर होता है, वह सभी हम लोगोंके भोजनका किया हुआ अंश है, ऐसा सोचना भ्रम है । सचमुच अधिकांश मल ही अँतड़ीके अन्दर में पैदा होता है (F. R. Winton, M. D.—Human Physiology, P. 225) । शरीरका दूषित पदार्थ हमेशा छोटी और बड़ी आंतोंकी दिवाल्लोंके भीतरसे निकलता है । इससे ही मलका एक स्थूल अंश गठित होता है (Ernest H. Skarling, M.D, F. R. C. P.—Principles of Human Physiology, P. 630) । इसलिये उपवास का हालत में भी अँतड़ी के भीतर कुछ न कुछ मल पैदा होता है । शरीरके दूर दूर अंशोंमें जो कूड़ा-कर्कट सोया हुआ रहता है, वह वाष्प-स्नान आदिसे गल जाता है और मलके आकारमें और थोड़ा मूत्रके साथ बाहर हो जाता है । इसलिये सभी प्रकारका वाष्प-स्नान शरीरको दोषमुक्त करनेका एक प्रधान तरीका है । इसीलिये ही वाष्प-स्नान आदि ग्रहण करनेके बाद प्रचुर परिमाणमें पानी पीकर और कोष्ठ परिष्कार करके देहके गृहको साफ करनेके कार्यमें सहायता करना चाहिये ।

इस सम्बन्धमें जो गवेषणा हुआ है, हमसे निश्चिन रूपसे प्रमाणित हुआ है कि ताप स्नानसे सारे शरीरमें रूनकी चलती बढ़ जाती है, पचरेका आनिपजन प्रवृत्ति और फाँसे विमर्जनकी शक्ति वृद्धि पती है और रून भी धार पमौ होता है (George William Nerris, M. D.—Blood-pressure, P. 262) ।

किन्तु इससे किरीको यह न समझ बैठना चाहिये कि, हम रे देहमें पसीना पैदा कर आरोग्य प्राप्त करनेकी इन प्रकाश धीमरीश अ प्रोजेनि किया । चरक पड़नेसे अवाक हो जाना पड़ता है, कि हमसे पसीना सनेको कई स्नानोंकी विधियोंका वर्णन है ।

वायु-स्नानके बारेमें चरकका कहना है कि, हाँहीमें विभिन्न प्रकारके पसीना पैदा करनेवाले पदार्थों को रख और उन्हें गरम कर, हाँहीके मुखमें नाली बिठाकर उसके भापसे बीमार को पसीना कराना चाहिये या तलीको मुका कर उसके द्वारा भापका स्नान कराना चाहिये । भाप रोगीके शरीरमें सोधे न लग कर टेढ़ी पड़नी चाहिये, क्योंकि देगा होनेसे उसका जोर अधिक नहीं होने पायगा और इसके शरीरमें दाह भी पैदा नहीं होगी । अतः यह स्नान सुखदायक होगा (सुनस्नानम् १४१९) ।

चरकमें इन प्रकारको कई पसीना पैदा करनेवाली विधियोंका वर्णन है ।

पंचम अध्याय

जलपान और आरोग्य

[१]

हमलोगोंका शरीर ए० प्रकारकी जटिल जल-प्रणाली कही जा सकती है। छोटी और बड़ी कई तरहकी नालियोंके भीतरसे इसके एक हिस्सेसे दूसरे हिस्सेमें विभिन्न जातीय तरल पदार्थ दौरा करते रहते हैं। प्रकृति शरीरके प्रत्येक तन्तुमें जो पौष्टिक तत्व पहुँचाती है, उसका ले जानेवाला भी यह जल ही है। शरीर का छोटासे छोटा कोप भी पानीसे धुलता रहता है।

हमारे शरीरमें ७० हिस्सा पानी है। हमारी लारका ९९.५ भाग पानीसे बना हुआ है। पाकस्थलीका अम्लांश ९७.५, पेशाबका ९३.६, पित्तका ८८, मांसका ७५, पसीनेका ५६.८, यदांतककी हड्डियोंका भी १३ वां हिस्सा पानी है। शरीरका यह पानीवाला हिस्सा नियमित रूपसे मल, मूत्र और पसीनेके साथ बाहर निकलता रहता है। शरीरमें इस रसकी समताको ठीक बनाये रखनेके लिये विशेष रूपसे पानी पीनेकी आवश्यकता होती है। यदि हम ऐसा न करें, तो प्रकृति खून, मांस-पेशियों और शरीरके तन्तुओंसे पानीका हिस्सा खींचनेके लिये बाध्य हो जायगी। इससे शरीर दुबला-पतला होने और फिर सूखने लगता है। शरीरमें जलकी कमीके कारण पहले कब्जियत होती है। इसके बाद खूनकी कमी और फिर क्रमशः शरीरमें कई प्रकारके रोगोंके लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

जिस प्रकार नाली या मोरोको साफ करनेके लिये बहुत-सा पानी छोड़ना

पड़ता है उमा प्रकार शरीरको नालोंको भी सफ रसने के लिये काफी पानी पीना आवश्यक है। हमरा शरीर प्रतिदिन क्षय होता रहता है। ओ सारे जीवकोष (cell) नाट हो जाते हैं तब उनको धोकर बाहर कर देता है। किन्तु रूनमें पानीके अणुकी समी रहनेसे हम नष्ट जीव-कोषोंमेंसे कुछ अणु शरीरमें ही रह जाते हैं, जिनसे फलस्वरूप शरीरमें निजातीय पदार्थ जमा होने और बढ़ने लगते हैं।

शरीरका बहुत-सा विष पेशाब द्वारा बाहर निकल जाता है। यह विष कितना भयंकर होता है, यह इसीसे जना जा सकता है कि, यदि दो दिनोंतक यह बाहर न निकले तो सादा शरीर जहरीला हो जायेगा। शरीरकी इस दशाको युरेमिया (uraemia) कहते हैं। शरीरके विष और विभिन्न दूषित पदार्थों को निष्काशनेके लिये मूत्र द्वारा ही प्रकृति एक मुख्य दस्त्रा है। हर रोज मूत्र पानी पीनेसे प्रकृति पेशाबके भीतरसे काफी मात्रामें दूषित पदार्थ बाहर निकालनेमें समर्थ होती है।

इसलिये पर्याप्त मात्रा पानी पीना ही सब रोगोंका एक अच्छा और उत्तम इलाज है।

पानामें पेट साफ करनेकी अमाशयण शक्ति है। सबेरे उठकर बिना कुछके आठ या एक घंटा बाद अगर तीन बार आठ आध घंटेपर भाव भाव गिलास पानी पी लिया जाये, तो पेट सफ करनेमें यह विशेष सहायता पहुँचाता है। कई बार तो एक गिलास पानी पी लेनेसे ही विशेष फायदा हो जाता है। भाये कृपि लोग इसे जमान न कहते थे।

शरीरकी मलानिष्कास करनेके लिये पानीसे बचकर दूसरी कोई चीज नहीं है। बहुतों ऐसा होता है कि शरीर सूखने लगता है, चेहरेकी ईसी गायब हो जाती है और छोटी-छोटीनी वातपर भी गुस्सा आने लगता है।

ऐसी हालतमें एक गिलास ठंडा पानी पी लेनेसे पांच मिनटके भीतर ही अवसाद नष्ट हो जाता है और फिर मन प्रफुल्लित हो उठता है ।

कभी-कभी ऐसा होता है कि हम अपनेको अस्वस्थ बोध करने लगते हैं । शरीरमें क्या बीमारी है पता नहीं, पर फिर भी ऐसा मालूम होता है मानो कुछ हो गया है, जी मिचलाने लगता है या खट्टे ढकार उठने लगते हैं । ऐसी अवस्थामें भी एक गिलास ठंडा पानी पीनेके साथ ही बहुधा शरीर को स्वाभाविक अवस्था फिर वापिस आ जाती है ।

बुखारमें पानी पीना अत्यन्त ही लाभदायक है । रोगी जितना पानी बिना किसी तकलीफके पी सकता हो उसे उतना पानी पिलाना चाहिये । बुखारकी हालतमें घंटे-घंटे भर पर आधा गिलाससे लेकर एक गिलास तक पानी पीने से बहुत फायदा होता है । क्योंकि पानी शरीरसे काफी मात्रामें जीवाणु, कीटाणुओंका विष और विजातीय पदार्थ बाहर निकाल ले जाता है । बुखारमें ठंडा पानी पीनेसे नाड़ियोंकी गतिमें १० से १५ बार तक की कमी आ जाती है । किन्तु जब रोगीको जाड़ा लग रहा हो या कंपकंपी आ रही हो, तब उसे कभी भी ठंडा पानी नहीं पिलाना चाहिये । ऐसी अवस्थामें रोगीको हमेशा गर्म पानी देना ही जहरी है । पसीनेकी हालतमें भी बुखारके मरीजको ठंडा पानी पिलाना ठीक नहीं । बुखारके रोगीको पानीमें कुछ बूंद नींबूका रस निचोड़ कर देना चाहिये । इससे उसे बहुत फायदा पहुंचता है ।

घात रोगमें पानी पीना बहुत ही फायदेमन्द है । यह खूनको पतला करता है एवं शरीरके भीतर इकट्ठी हुई यूरिक एसिड (uric acid) और अन्यान्य विषोंको गलाकर बाहर निकाल देता है । अधिक पानी पीनेसे पसीनेमें वृद्धि होती है, इसी कारण घात रोगमें जलपान अत्यन्त फलदायक है ।

जो लोग बहुत मोटे हो गये हों, उनके लिये बाष्प स्नान और भोजनका नियंत्रण आदि ही उनकी मुख्य चिकित्सा है । किन्तु वे यदि काफी मात्रामें

पानी पीने से तो सभी शरीरके भीतरके दूरे हुए कोष आसानीसे शरीरसे बाहर निकल सकते हैं ।

मधुमेह (diabetes) रोग में काफी पानी पीनेसे शरीरके भीतर इकट्ठो हुई अधिक शर्करा (चोनी) पेशीने और पेशाबके साथ बाहर निकल आती है । हमसे रोगीको काफी आराम पहुँचता है । मैं एक रोगीके बारेमें जानता हूँ जो बेहत अन्न पीकर ही इस अवाध्य रोगसे छुटकारा पा गया था ।

एक विशेषज्ञ डाक्टरका कहना है कि यदि सप्ताहका हर मनुष्य ८ भाँस वाले गिलाससे रोज आठ गिलास पानी पीये और मास खाना छोड़ दे तो दो पीढ़ियोंके भीतर पृथ्वीपरसे मधुमेह रोगका नामोनिशान मिट जाये ।

पांडु (पीलिया) रोगमें दिनमें दस-बारह गिलास पानी पीनेसे इस रोगसे छुटकारा मिल सकता है ।

जिन्हें पुरानी बदहजमी, कीटवद्धता या अन्य प्रकारकी कोई पेटकी बीमारी हो उन्हें भोजनसे एक घंटा पहले दोनों बच्चे एक-एक गिलास पानी पीनेसे आश्चर्यजनक लाभ होता है ।

खाली पेट में पानी पीना हीतो उसमें हमेशा नींबूका रस मिलाकर पीना चाहिए । इस प्रकार रोजाना कमसे कम तीन नींबू का रस पी जाना बहुत ही गुणकारी है (H Valentine Knaggs—The Lemon-cure, P. 1—17) ।

मैं कहनेकी कोई आवश्यकता नहीं कि पीनेका जल स्वच्छ होना अत्यावश्यक है । गन्दा जल पीनेसे हर प्रकारका रोग हो सकता है । जिस जगह स्वच्छ पानी न मिलता हो, वहाँ जलको उबालकर एवं छानकर स्वच्छ बनाकर ही पीना अच्छा है ।

[२]

पानी पीनेका यह नियम है कि भोजनके समय पानी न पीकर उसके एक घंटेसे लेकर ढेढ़ घंटे पहले पानी पी लिया जाये। खूब चचाचकाकर खानेसे लार इत्यादि पाचक रस इतने परिमाणमें खाये हुये पदार्थके साथ पेटमें चले जाते हैं कि और पानी पीनेकी जरूरत ही नहीं रहती।

भोजनके समय या ठीक उसके बाद तोड़ा, लेमनेट या अन्य प्रकारकी पीनेवाली वस्तुओंके व्यवहार से पाचक रसोंकी शक्ति नष्ट हो जाती है, इन्हीं घुरी आदतोंके कारण ही बहुधा कब्जियत और पदहजामीके रोग पैदा हो जाते हैं।

यह प्रकृतिके नियमके विरुद्ध है कि हम भोजनके समय पानी पीयें। हम देखते हैं कि जंगलके पशु एक समय भोजन करते हैं और दूसरे वक्त पानी पीते हैं; पानी पीनेके समय वे दल बांधकर नदी या तालाबके किनारे जाते हैं। पालतू झिड़ी और कुत्ते भी जिस समय खाना खाते हैं उसी समय पानी नहीं पीते। सभी प्राणियोंकी स्वास्थ्य रक्षा के लिये यह सबसे अच्छा नियम है।

प्रकृतिके इस नियमके पालन करनेसे असाध्य कब्जियत और अजीर्ण जैसे रोग भी थोड़े ही दिनोंमें दूर हो जाते हैं। भोजनके समय पानी नहीं पीनेसे सभी पाचक रस खाये हुए पदार्थ पर अपना असर करते हैं। इसके फलस्वरूप कमजोर रोगीकी भी पाचनशक्ति इससे बढ़ जाती है। जिन लोगोंकी कोष्ठ-वद्धता हो, यदि वे भोजनके समय पानी पीना छोड़ दें तो खाये हुये पदार्थको हजम करनेके लिये आंतोंमें इतनी ताकत आ जाती है कि वे दिनमें एक दो बार इकट्ठे मलको बाहर कर दें (Redei Mallett—Nature's Ways, P. 16—17)।

बहुत दिनोंसे चले आते हुए अभ्यासके कारण पहले पहल भोजनके समय

या यादमें प्यास लग सकती है, किन्तु तीन चार दिन बाद देवनेमें आयेगा कि फिर इस समय प्यास नहीं लगती ।

पान्थु नियमित रूपसे पानी पीना किसी भी हालतमें बन्द नहीं करना चाहिये क्योंकि अल ही शरीरके लिये प्रण (जीवन) स्वरूप है । किन्तु पानी पीनेका सबसे अच्छा समय भोजन के एक घंटे घंटे पहले है, जब कि पेट खाली रहता है और भोजन एक घंटा बाद जब कि पाये हुये पदार्थ पर पाचक रसों की क्रिया समाप्त हो चुकती है ।

जब पेट खाली हो तभी गूर पानी पीना चाहिये । एक बार एक गिलास पानी पी लेनेके बाद जब वह शरीरमें बाहर निकल आये तो फिर पानी पिना जा सकता है । इसी प्रकार जहरके सुताधिक सुबह दो गिलास, दोपहरकी भोजनके पहले एक गिलास, इसके एक घंटा बाद से शामतक दो गिलास और रातमें भोजनके पहले एक गिलास ठंडा पानी पी लेना पानीका ठीक ठीक पीना कहा जा सकता है ।

भोजनके समय पानी पीनेका सुरी आदतको छोड़कर इसके पहले उपरोक्त विधिसे पानी पीनेमें पेटकी कोइ भी बीमारी रह नहीं सकती । फलस्वरूप बहुत ही छोटे समयमें शरीर मजबूत, स्वस्थ और पुष्ट हो आयेगा ।

भोजनके पहले पानी पीनेमें भूख और पाचन शक्ति बढ़ती है और पाकस्थली मजबूत हो जाती है । पाकस्थलीके भीतर सारे हुए पदार्थका जो अंश सड़ता रहता है, पानी पीनेसे चिन्कूच बढ़ जाता है । फलस्वरूप घंटे भर बाद जब नया भोजन वहा आता है तब पाचक रस और राद्य पदार्थके बीचमें तीव्रता कोइ भी पदार्थ नहीं रहता । इसी कारण भोजन करनेके पहले पानी पीने से अजीर्ण, पाकस्थलीकी जलन और उसमें उत्पन्न विविध रोगोंसे बहुत जल्द छुटकारा मिल जाता है ।

इससे कमजोर यकृत मजबूत हो जाता है एवं बहुत सा पित्त निकलकर खाये हुए पदार्थमें मिल जाता है ।

इससे पेशाबमें कोई रुकावट नहीं होती । पेशाब काफी मात्रामें होता है और वह साफ तथा दुर्गन्ध रहित हो जाता है । मूत्राशय (kidney) जो पेशाबको खूनसे छानता है, उसका वह काम भी आसान हो जाता है । इससे अंतडियोंकी कृमिगतिमें स्फूर्ति आ जाती है और उनके भीतर बहुत दिनों तक एकत्रित होकर मल सड़ने नहीं पाता ।

इससे खून साफ और पतला हो जाता है और सारे शरीरमें इसका दौरा अच्छे ढंगसे होने लगता है (Emla Stuart—What must I do to get well ? and how can I keep so ? 32 nd. Edition, P. 22-24) ।

साधारणतया पीनेका पानी प्रायः ठण्डा (५०°) होना चाहिये । किन्तु, बुखार और कब्जियतमें और भी अधिक ठण्डा पानी (६०° से ६५° तक) अच्छा होता है । परन्तु पानी पीनेका एक खास तरीका होता है । कलसीसे पानी ढालकर गटगट पीने नहीं लगना चाहिये । पानीको एक गिलासमें ढालकर एक दूसरे गिलासमें कई बार फेंट लेना चाहिये । इससे पानीके अन्दर हवाका प्रवेश होता है और उसमें प्राणका संचार होता है । इस तरीकेसे पानी पीनेसे यह शरीरको बहुत ही फायदा करता है । दूध, शरबत इत्यादि को भी ठीक इसी ढंगसे पीना चाहिये (Yogi Ramcharak—Practical Water-cure, P. 10) ।

पानी पीना गुणकारी है सही, परन्तु कई अवसरोंपर जल पीनेमें विशेष सावधानीकी आवश्यकता पड़ती है । ठंड लगनेके कारण छातीमें दर्द होनेपर तथा बहुत थकान और पसीनेकी हालतमें पानी पीना ठीक नहीं । जो रोगी बहुत दुर्बल हों उन्हें बड़ी सावधानीके साथ पानी पिलाना चाहिये

पानी पीनेका ढ़चसे निरापद नियम यही है कि पानी जितना रुझ हो सके अर्थात् जितना पीनेसे किसी प्रकारके कष्टका अनुभव न हो, उतना ही पीना उचित है। ज्यादा पानी पीना कम पानी पीनेके समान हो घराब है।

जो लोग काफी मात्रामें पानी पीनेके अभ्यस्त न हों, उन्हें काहिये कि पहले पहल व केवल चौथाई गिलास मात्र ही पानी पीयें। फिर धीरे धीरे इनकी मात्रा बढ़ानी चाहिये।

गर पेट पसी पों खुजने पर कभी भी मोचन नहीं करना चाहिये। क्योंकि इस प्रकार खाया हुआ भोजन अस्थिमें वादीमें फैलनेके ही समान है।

[३]

ऐसे भी अनेक रोगी होते हैं जिनके शरीरमें पानीकी माँग (demand) होती ही नहीं। उनके शरीर में पानी की बढ़ माग उत्पन्न कराना अव्यक्त आवश्यक है। स्नान-स्नान और ठण्डा पाद-स्नानसे यह माग पैदा हो जाती है। इस माँग को पैदा करनेका कार्य है शरीरके बिकारको मूत्रद्वारे बाहर निकाल फेंकनेके लिये प्रयत्नको तैयार करना। ऐसी अवस्था आने पर काफी जल पीनेसे ही वास्तविक लाभ होता है।

परन्तु कभी कभी ऐसा भी होता है कि हमारा मूत्रयन्त्र (kidney) जो रक्ते मूत्र छान लिया करता है—अपने इस कार्यमें शिथिल पड़ जाता है। हमारा मूत्राशय दोनों कटि प्रदेशमें (in the lumbar region) उदरकी लपेटनीयली झिल्लीके पीछे मेरुदण्डकी दोनों ओर अवस्थित है। यह करीब ४ इंच लम्बा होता है। खुनसे पेशाबको छानकर शरीरसे निकाल बाहर करना ही मूत्राशयका काम है। जब यह कमजोर हो जाय और उचित मात्रामें मूत्र तैयार करनेमें असमर्थ हो, तब इसे गरम और ठंडी

पट्टी (the hot and cold renal compress) द्वारा बड़ी आसानीसे चला किया जा सकता है ।

खूब ठंडेपानीसे भीगी हुई एक तौलियेको छातीकी हड्डीके निचले एक तिहाई भाग (lower third of the sternum) पर रखकर साथ ही साथ पीठके निचले आधे हिस्सेसे लगाकर चूतड़के अन्तिम भाग तकको सँक देनेसे ही यह पट्टी हो जाती है । हर १० मिनटके बाद ठंडी और गरम दोनों ही पट्टियोंको हटाकर ठंडी पट्टीकी जगह एक गर्म फलानेल कपड़ेसे एक मिनट तक धीरे धीरे रगड़कर गर्म कर लेना चाहिये एवं सँकनेकी जगह भी आधी मिनट तक ठंडेगमछे द्वारा पोंछ लेना आवश्यक होता है । इसके बाद ही फिर तुरंत गरम और ठंडी पट्टी यथास्थान रखना चाहिये । इसी प्रकार २० मिनट से लेकर एक घंटे तक यह किया चालू रखी जा सकती है । किन्तु इससे रोगीकी छातीमें ठंड न लग जाये, इसलिये प्रयोगके अन्तमें विशेष सावधानीके साथ रोगीकी छाती को रगड़कर फिर गर्म कर लेना चाहिये ।

छातीकी हड्डीके नीचेके इस ठंडे प्रयोगसे स्नायविक प्रतिक्रियाके द्वारा दोनों मूत्राशय बड़ी तेजीसे संकुचित होते हैं । फलस्वरूप उनमें बन्द रक्त और विभिन्न दूषित पदार्थ बड़ी तेजीसे बाहर हो जाते हैं । साथ ही साथ पीठकी ओर सँक देनेके फलस्वरूप इस भागमें खूनका दौरा तेज हो जाता है । अतः खूनकी अधिकता और विषके बोझसे मूत्र यंत्र बड़ी जल्दी छुटकारा पा जाता है और देखते-देखते इन दोनों यंत्रोंके मूत्र उत्पादन करनेकी शक्ति बढ़ जाती है । शोथ, टाइफाइड, डिपथिरिया, चेचक और अन्यान्य सभी रोगोंमें जब पेशाब भारात्मक रूपसे कम हो जाये तभी इस प्रयोगका इस्तेमाल करना जरूरी है । किन्तु बहुत कमजोर रोगीको काफी देर तक या अत्यधिक गरम या ठंडा देकर कभी भी चिकित्सा नहीं करनी चाहिये ।

पष्ठ-अध्याय

स्नान और आराम्य

[१]

पापारोमें टानिक के नामसे जो कई प्रकार की दवाइयाँ बिकती हैं, वे थोड़े समय के लिये स्नान मण्डलमें एक प्रकारकी इन्जिन चञ्चलता पैदा कर शरीरमें एक प्रकार की उत्तर्जना की सृष्टि करती हैं। हमलोगों को भ्रम हो जाता है कि वे शक्ति संचारिणी हैं। परन्तु थोड़े ही समय बाद ये और भी अधिक अवसाद का कारण बन जाते हैं। इसके विपरीत ठंडे पानी के स्नान से जो जोबनो शक्ति उत्पन्न होती है, वह कभी भी अवसाद (ग्लानि) के रूपमें परिणत नहीं होती। बल्कि यह बहुत समय तक स्थायी रहती है।

इसलिए ठंडे पानीका स्नान ही सबसे बड़ा टानिक है और शरीर को त्रिषु रहित करने का सबसे श्रेष्ठ इलाज है।

प्राचीन रोमवासियों ने अपने बाथरूममें एक विशाल साम्राज्य की स्थापना की थी। किन्तु ग्राम पाँच साठवीं तक लन्दन के मैदानों में बड़े बड़े स्नानागारों के अलावा उनकी चिकित्सा का और कोई प्रबंध न था। स्नानागार ही केवल मात्र उनके अस्पताल थे। रोमकी सेनाका किसी जगह में जाने के पहले बड़ा स्नानागार बनवा दिया जाता था। रोम देशवासी अपने सैनिकों को रोशाना स्नान करवा कर ही उन्हें रोपते मुक्त रखते थे (J. W. Powel—Water Treatments, p. 2430)।

पुराने समयमें ग्रीस के इसटा देशके रहने वाले बग़दुरी के लिये बहुत प्रसिद्ध थे। इस देशकी सरकार ने कानून द्वारा सर्वसाधारण के लिये

स्नान अनिवार्य कर रक्खा था ; क्योंकि शरीरको रोगसे बरी रखनेके लिये स्नान ही प्रधान उपाय है ।

हमारे पूर्वज भी हजारों वर्ष पहले इस बातकी पूरी जानकारी रखते थे । इसीलिये उन्होंने प्रातः स्नान, मध्याह्न स्नान, सन्ध्या स्नान, ग्रहण-स्नान, नन्दा स्नान, मकर-स्नान, वारुणी-स्नान आदि स्नानोंकी पद-पद पर व्यवस्था कर रखी थी ।

आज कलके डाक्टरोंने भी स्नानके सम्यन्धमें कई तरहकी खोज कर यह स्थिर किया है कि स्नानके द्वारा सभी प्रकारके रोगोंका आक्रमण दूर किया जा सकता है ।

एक बार मित्र देशमें अंग्रेज सिपाहियोंमें मियादी बुखार (typhoid) फैला । इस रोगने इतने जोरोंसे फैलना आरम्भ किया कि कुछ ही दिनोंमें सेनाका पांचवा हिस्सा रोगग्रस्त हो गया और दिन पर दिन रोगियोंकी संख्या बढ़ने लगी । जिन लोगोंको टाइफाइड हुआ था, उनमेंसे बहुतोंको न्यूमोनिया ने आ घेरा । तब वहाँके प्रधान डाक्टरने सिपाहियोंको समुद्रके किनारे मार्च कराया और हर एक सिपाहीको दिनमें तीन बार स्नान करनेका हुक्म दिया । इसका आश्चर्य जनक परिणाम यह हुआ कि, दो-तीन दिन बाद ही रोगका आक्रमण ठीला पड़ गया और थोड़े ही दिनोंमें नया आक्रमण एकदम बन्द हो गया (J. H. Kellogg, M. D.—Rational Hydrotherapy, P. 532) ।

इसमें कोई भी आश्चर्यकी बात नहीं । शरीरकी जीवनी शक्ति एवं उसमें रोगसे मुकाबला करने की ताकत (vital resistance) जिस समय कम हो जाती है, उसी समय रोग हमें आ घेरते हैं । इसके पहले किसी भी प्रकारके कीटाणु रोग पैदा नहीं कर सकते । ठंडे पानीसे नहानेसे जीवनी शक्ति और रोगोंके मुकाबिला करनेकी ताकत बहुत ही बढ़ जाती है । इसलिये

नियमित रूपसे स्नान करने मात्रसे ही बहुत से रोग काफ़ूर हो जाते हैं ।

स्वाभाविक ढंगसे भी रोगके वाक्मणसे आत्मरक्षा करनेका सबसे अच्छा और प्रधान उपाय स्नान ही है ।

इंग्लैण्डके प्रधान डाक्टर क्यूरी (Dr. James Cutrie) कहते हैं कि अगर कोई अग्नित प्लेग के रोगियोंके बीचमें रहे और नियमानुसार स्नान करता रहे तो वह प्लेगको बीमारीसे अदृष्टा रह सकता है । हमारे एक और प्रसिद्ध डाक्टर (Alfred Mortinet, M. D.) का कहना है कि, रोगके कीटाणुओंका रोकनेके लिये स्नान को तरह और कोई दमरी बीज नहीं (Clinical Therapeutics, P 875) । यदि देशमें महामारीका जोर हो तो दिनमें दो तीन बार ठंड पानीसे स्नान करनेसे रोगसे बरी रहा जा सकता है ।

शरीरके स्वस्थ रहानेके लिये नियमानुसार दिनमें दो बार स्नान करना सबसे उत्तम उपाय है । नियमित रूपसे स्नान करनेसे हाजमा शक्ति बढ़ती है, भूख लगती है और मनमें सन्तोष तथा आनन्द छाये रहने हैं ।

हमारे देशमें स्नानके बाद भोजन करनेकी पद्धति है । इसका कारण यह है कि, स्नानसे पाकम्बली मजबूत होती है और उससे बहुत अधिक पाचक रस खर्च हुए पदार्थमें भला आता है । इसी कारण भूख और हाजमा शक्ति बढ़ जाती है ।

आजकलके अनुसन्धानमें यह सिद्ध हो गया है कि टाइफाइड, रेजा, एच धन्यान्व रोगके कीटाणु पाकस्थलीके स्वस्थ पाचक रसके अन्दर बहुत समय तक कदापि टिक नहीं सकते । इसीलिये ठंडे पानीके स्नान द्वारा बहुत से रोगोंसे अदृष्टा रहा जा सकता है ।

इससे आलोककी रम गोखनेकी ताकत बढ़ती है, जिससे शरीर पुष्ट होता है ।

अचानक ठंडे पानीके छू जाने मात्रसे ही शरीरके अन्दर एक प्रकारकी उत्तेजना पैदा हो जाती है। इससे लिवर और मूत्रयन्त्र (kidney) अपना काम अच्छी ढंगसे करने लगते हैं। अतः लिवर प्रत्येक दिन शरीरके जिस विषको नष्ट कर देता है एवं किटनियाँ खूनसे जिस विषको छान कर प्रति क्षण बाहर करती रहती हैं—उनका यह काम इसके द्वारा बेरोक टोक चलने लगता है।

हृदयको ठीक रखनेके लिये नियमित स्नानके समान और कोई दूसरी चीज नहीं। ठंडे पानीसे हृदय इतना मजबूत हो जाता है कि अल्कोहल, डिजिटेलिस, स्ट्रिकनियाँ इत्यादि संसारकी दवाईसे किसी भी इतना फायदा होना असम्भव है।

जो लोग अधिक मानसिक कार्य करते हैं, उनके लिये दोनों वक्त स्नान अत्यन्त लाभ दायक है। स्नानके बाद सिरमें नये खूनका दौरा होने लगता है। मन यदि खिन्न एवं ढीला ढाला रहे तो स्नान मात्रसे उसमें नवस्फूर्ति संचारित होने लगती है। इसीलिये नियमित रूपसे नहानेसे मानसिक शक्तियाँ (intellectual functions) प्रखर होती हैं।

[२]

रोगोंमें स्नान

कुछ लोग मामूली अस्वस्थ होते ही स्नान बन्द कर देते हैं। यह वैसा ही है, जैसा कि डाकुओंके आ पड़ने पर हथियार डाल देना।

स्नान जिस प्रकार रोगके आक्रमणसे हमारी रक्षा करता है, उसी प्रकार यह हमें रोगोंसे छुटकारा भी दिलाता है।

अमेरिकाके न्यूयार्क अस्पतालमें कितने ही टाइफाइडके रोगियोंको बीचबीच में स्नान करा कर देखा गया है कि मृत्यु संख्या जहाँ प्रतिशत ३० से ४० थी, वहाँ यह संख्या नहीं के बराबर रह गयी।

इसके सुप्रसिद्ध जलचिकित्सक डा० मार्टिने १२२१ टाइफाइड रोगियों का इलाज पहले पहले जल-चिकित्सा से प्रारम्भ किया। इनमें से केवल १२ रोगियों की मृत्यु हुई। अर्थात् १ प्रतिशत से भी कम रोगी ही मृत्यु हुई (J. H. Kellogg, M. D.—Rational Hydrotherapy, P. 586)।

केवल टाइफाइड ही में नहीं बल्कि अन्य सभी प्रकारके बुतारोंमें स्नान आवश्यक है। डा० मार्टिनेट, एम०, डी०, का कहना है कि, बुतारों में मर भगनीवली जिनकी भी व्याख्या है, उन सबमें जल चिकित्सा ही सर्वोत्तम है (Clinical Therapeutics, P. 875)।

विभिन्न अस्पतालोंमें न्यूरोसिस के रोगियोंकी पहली अवस्थामें निम्न-प्रकार जलचिकित्सा कराकर देना गया है इससे मृत्यु गंभीरा औषधोंसे घटकर आधे से नीचे हो गयी। येचक यदि रोगोंमें भी शतशत फल प्राप्त हुआ है।

हम लोग के शरीरमें जो नियत ताप उत्पन्न होता है उसके १० डिग्रीसे १ डिग्री कम होने से बाहर निकल जाता है। इस तापको बाहर निकालनेमें पानीसे बहुर दूरी कई चीज नहीं। इसीसे सब प्रकारके ज्वर के रोगियोंको अवश्य स्नान करना चाहिये।

जिस प्रकार बुनेन इत्यादि विराक दवाइयोंसे ज्वर कम कर दिया जाता है, स्नान द्वारा भी ठीक उसी प्रकार ज्वर कम कर दिया जा सकता है। औषधोंसे जो लाभ होता है वे सभी उसमें विद्यमान हैं, किन्तु उससे किसी प्रकारकी हानि नहीं होती। तेज बुखारकी कई हालतोंमें एक बारके स्नानसे आधी डिग्रीसे लेकर दो डिग्री तक कम हो जाता है।

किन्तु रोगीके शरीरके तापको किसी भी अवस्थामें खूब कम नहीं करना चाहिये। रोगके समय यदि शरीरमें कानि गर्मी न रहे तो रोगीके लिये यह अच्छा लक्षण नहीं है। यूरोपीय चिकित्सा विधि के प्रसिद्ध हिप्पोक्रेट्स (Hippo

crates) ने कहा है, “मुझे जरा ज्वर दो, मैं उसके जरिये सभी रोगोंको दूर कर दूंगा।”

रोगके विषका पूरे मूलोच्छेद न होने तक शरीरमें पर्याप्त ताप (ज्वर) का बना रहना ही श्रेयस्कर है। इस तापके न रहनेसे प्रकृति किसी भी रोगको अच्छा नहीं कर सकती। किन्तु इस ज्वरका ताप जब अत्यधिक मात्रामें हो तब वह केवल रोगके विषको ही जलाता है, ऐसी बात नहीं, यह हमारे शरीरके रक्त और रसको भी भस्म करने लगता है। इसी कारण ज्वर की अवस्था शीतल जलका प्रयोग करके शरीरके तापको इस प्रकार नियन्त्रित रखना चाहिये जिससे कि यह ताप शरीरमें किसी प्रकारका अनिष्ट न करने पावे।

तेज बुखारमें वाष्प-स्नान आदिका प्रयोग रोगीके लिये अच्छा नहीं। उस समय नियमानुसार रोगीको स्नान कराकर ही वाष्प स्नानका काम लिया जा सकता है। शीतल जलके स्पर्शसे चमड़ा पहले संकुचित होता है सही, पर इसकी प्रतिक्रियाके फल स्वरूप रोमकूप इस प्रकार खुल जाते हैं कि इस सुले मार्गसे शरीरका पर्याप्त विष बाहर निकल जाता है—और रोगीका बुखार अपने ही आप कम हो जाता है।

स्नानसे शरीरमें रक्त कणिका—विशेष कर श्वेत रक्त कणिका वृद्धि होती है और ये कणिका रोगके कीटाणुओंका नष्ट कर देती है। इसी कारण ज्वरकी अवस्थामें शरीरमें अतिरिक्त तापको खींचकर ही यह केवल ज्वर कम नहीं करता बरन् रोगके मूल कारणका उच्छेद कर ही यह ज्वर कम करता है।

स्नानके बाद शरीरके विषको नाश तथा दूर करनेवाले यन्त्रोंकी शक्ति इस प्रकार बढ़ जाती है कि ये रोगके विष और उसके कीटाणुओंको शरीरके अन्दर नष्ट कर टालते हैं या उन्हें बाहर निकाल फेंकनेमें सक्षम हो जाते हैं। टाइफाइडके रोगीको स्नान कराकर देखा गया है कि साधारण तौरसे पेशाबमें जिस परिमाणमें विष बाहर निकलता है स्नानके बाद उसका परिमाण पाँच-गुना अधिक बढ़ जाता है।

रुग्णों पर ज़रूर होने पर ही रोगीको स्नान करना चाहिये—ऐसी बने नदी, बर्फ़ प्रत्येक रोगीको ही स्नान कराना लाजिमी है। रोगीको अवस्थानुसार पूरेस्नानसे लेकर स्पष्ट साथ तककी विभिन्न व्यवस्था आवश्यक होता है।

रोगके समय स्नानका प्रधान धुन यही है कि हमसे रोगी इतने अरामसे रहता है कि उसे पता ही नहीं चलता कि रोग किस प्रकार काफ़ूर हो गया। कुत्तार आदिमें साधारणतया कई अंगपर एकत्रित हो जने हैं किन्तु रोगके आरम्भमें ही वर्ष रोगीको स्नान कराया जाये तो, पेटका फूलना, पनला दस्त आना, गिर दर्द, कानकी पीड़ा, न्यूसोमिया, दिलको जलन, गून मस्जिदी सूजन, खूनकी कमो एव पक्षाघात इत्यादि उपलब्धोंका प्रकाश नहीं होने पता एव डाक्टरों पुस्तकोंमें हररोगके जिन लक्षणोंका उल्लेख है, उनमेंसे अधिकतर प्रकट ही नहीं होने पाते।

प्रायः देखनेमें आता है कि रोगके दृष्टिकोणपर रोगीका शरीर आधा हो गया है। किन्तु रोगकी पड़ती अवस्थामें अर्धचिकित्सा करनेसे शरीर विरूप खराब नहीं होने पाता और रोगके दूर हो जानेपर ऐसा मालूम होता है याने, रोगीको कोई खान बीमारी ही नहीं हुई थी।

रोगके समय स्नान करानेसे रोगके बहुतसे लक्षण आध्वर्जनक रीतिसे गायब हो जाते हैं।

आतु मज्जीही श्लिषकर रोगीको नंद करनेमें जानसे बढ़कर और कोई दूसरा साधन नहीं।

रोगी दस्तमें बहुधा कुल-कुल, लीवर, मीरा और मस्तिष्क इत्यादिमें खूनकी अधिकता हो जाती है। इस अवस्थाको दूर करनेके लिए एलेपैथीके डाक्टर इस बातान्द्रीमें भी ज़ेक लगाते हैं। किन्तु ठंड पानीसे स्नानके बाद स्नायविक प्रतिक्रियासे चमड़ेमें सारा खून फैल जाता है एव आन्तरिक खूनकी अधिकता जादूकी तरह छू मंतर हो जाती है।

जिस प्रकार रोगके समय स्नान जहरी है, उसी प्रकार रोगके बाद भी स्नान आवश्यक है। प्रकृति जिस समय रोगके विपक्षो नष्ट करना चाहती है उस समय वह शरीरके अंदर एक प्रकारकी गरमी पैदा करती है। यह उनकी नाशकारी मूर्ति है। उसके बाद वह निर्माणके काममें लगती है। उस समय उचित स्नान द्वारा शरीरको स्निग्ध रक्तसे प्रकृतिको शरीरके संस्कारमें उचित सहायता मिलती है।

किन्तु स्नानके सम्यन्धमें लोगोंकी धारणा बिल्कुल उट पटांग होती है। यहां तक कि हम लोगोंके कई डाक्टर भी ठंढे पानीके स्नानके नामसे सिहर उठते हैं।

एक समय कलकत्तेमें जिस मकानमें मैं रहता था उसके पानवाले घरमें हरिपद घोष नामक एक लड़केको बड़े जोरका बुखार हो आया। सुबह ही से लड़केने इस प्रकार रोना चिल्लाना शुरू किया कि पासके घरमें लिखना पढ़ना हराम हो गया। वह लड़का एक होमियोपैथिक डाक्टरका कम्पाउडर था। पहले उसको डाक्टरका आदमी समझकर मैं उसके पास नहीं गया। इसके बाद मैंने देखा कि ग्यारह बज गये फिर भी किसीने उसके पास जाकर कुछ पूछा भी नहीं। तब मैं स्वयं उसके पास जा पहुँचा। जाकर देखा कि उसका बुखार १०४° से भी ज्यादा है। रोगकी यंत्रणासे वह छटपटा रहा है। तुरंत ही मैंने उसे बिछौनेसे उठाकर हिप बाथके लिये बैठा दिया। आश्चर्य की बात है कि पानीमें १० मिनट तक बैठे रहनेके बाद ही उसकी अस्थिरता कम हो गयी। मैंने करीब बीस मिनट तक उसको टबमें रक्खा। इसके बाद नियमानुसार उसके सारे शरीरको धोकर आठ दस लोटे जलसे उसे स्नान कराकर बिस्तर पर लिटा दिया। बिछौने पर लिटानेके बाद उसके सारे शरीरको कम्बलसे अच्छी तरह ढक दिया और उसे कुछ गरम पानी भी पिलाया। इससे खूब अच्छी तरह पसीना हुआ।

किन्तु इसी बीच उसके डाक्टरने जाकर किमीने कहा कि मैंने अपने कम्पाउंडरको पानीके लोटेके बाद लोटे उठेलकर खून स्नान कराया है। मुनते ही डाक्टर मारे गुस्सेके साथ बगल होकर दौड़ा आया। मेरे कुछ कहनेके पहले ही उसने मुझे इस प्रकार माली मर्जोज देना शुरू किया कि मैं अवाक रह गया। मन ही मन मुझे भी बहुत गुस्सा आ रहा था पर मैंने कुछ कहा नहीं। उस परके और लोगोंने भी कहा कि लड़केको जहर न्यूमोनिया हो जायेगी। हमरे दिन सुबहके बच जब लड़का नींदमे उठा तो सभी यह देखनेके लिये आये कि उसे कितनी न्यूमोनिया हुई है। किन्तु सभीने आश्चर्यके साथ देखा कि उसे अब जरा सा भी खर नहीं था। कुछ दिनोंके बाद वह डाक्टर बुलित होकर मुझने थमा बचनारके लिये आये। किन्तु मुझे तो इतना खोब आया था कि बचनारके तीन महीने बाद तक मैं उनसे बोला नहीं।

[३]

स्नानकी पद्धति (तरीका)

स्नान अथवा अर्धस्नानस्थानमें डुबकी लगाकर स्नान करना सबसे उत्तम है। सागर, नदी, पारर या समुद्र में जहाँ कहीं भी हो, स्नान किया जा सकता है। शहरक लोग हीनमे पानी लेकर स्नान कर सकते हैं। किन्तु रोगीको सास तरीकेसे ही स्नान करना चाहिये।

यदि रोगी उठकर बैठ सकता हो और उसमें काफी ताकत हो, तो उसे परके भीतर पूर्ण स्नान कराया जा सकता है।

पूर्ण स्नान (Full bath)

स्नानके पहले रागीका शिर, मुँह, गर्दन, पैरू इत्यादि स्थानोंको ठंडे पानसे अच्छी तरह धो टालना चाहिये। इसके बाद रोगीके शिर पर एक गीली तौलिया लपेटकर उसे स्नान करा देना चाहिये।

अनेक समय रोगी ठंडे पानीका बड़ा विरोध करते हैं । ऐसी अवस्थामें क्रमानुसार ठण्डे पानीके स्नानका (graduated bath) प्रयोग किया जा सकता है । पहले गरम पानीसे स्नान शुरू कर फिर बादमें कुछ कुछ समय बाद उसमें ठण्डा पानी मिलाकर धीरे धीरे पानीको ठण्डा करता जाना चाहिये । अथवा पुराने रोगियोंको प्रत्येक दिन पहले की अपेक्षा अधिक ठंडे पानीसे स्नान कराया जा सकता है । जिस प्रकार पहले कम ठंडे पानी व्यवहार करके क्रमशः अधिक ठण्डे पानीका व्यवहार करना पड़ता है उसी प्रकार धीरे धीरे स्नानका समय भी बढ़ाते जाना चाहिये । रोगीको पहले थोड़ा स्नान कराकर धीरे धीरे स्नानके समयको बढ़ाना उचित है । पहले पहल रोगीको तीन चार मिनट स्नान करानेके बाद फिर बढ़ाकर दस बारह मिनट तक स्नान कराया जा सकता है । इस प्रकार रोगी धीरे-धीरे ठण्डे पानीका आदी हो जाता है और किसी प्रकार की हानि होनेकी संभावना नहीं रहती ।

रोगीको ठण्डे पानीसे स्नान कराते समय जरा भी रुके बिना हमेशा खाली हाथसे उसके शरीरको मलते रहना चाहिये । इससे रोगीको सर्दी लगनेका डर नहीं रहता और शरीरसे यथेष्ट मात्रामें ताप उतर आता है । स्नानके बाद ही बिना विलम्ब रोगीके शरीरको सूखे तोलिये या साफ चादरसे पोंछ देना चाहिये । इसके बाद रोगीके सारे शरीरको विशेषकर छाती और पीठको हाथोंसे मलकर गरम कर लेनेके बाद थोड़े समय तकके लिये उसके शरीरको गलेतक कम्बल इत्यादिसे जहर ढक देना चाहिये ।

अगर रोगीको मामूली हल्की स्नान देना उचित प्रतीत हो, तो उसे तैलिया स्नानका प्रयोग कराया जा सकता है ।

तौलियेका स्नान (Sponge bath)

रोगी को एक छोटी चौकी के ऊपर गरम पानी में डुबके दोनों पैरोंको हुबेकर बिज्र भयवा मेज्रके ऊपर एक गरम पानीके बर्तनमें खदकर या रंगीको बिज्रने पर मुलाकर उसके पैरोंके नीचे गरम पानीकी बेंतलें भयवा गरम पानीकी सैली रखकर पहिले कमर निर, मुख गर्दन, जोड़, और जननेन्द्रियाँके ऊपरी भागको अच्छी तरह धो देना चाहिये। रोगी स्वय ही जोड़ हत्यादि स्थानोंको गीली सौन्दियासे पेंउ सकता है। आखिरमें रोगीको छाती और पैर इसके बाद उसकी पोट हाथ और पैर जरा दबाकर फुलसे ढोछ देने चाहिये। अगर तौलिया सूख जाय तो उसे फिर गिराकर दिया जा सकता है। इसके बाद एक सूने तौलियेसे रोगीके सारे शरीरको अच्छी तरह पेंछकर उसे पैरोंपर गरम स्नान (foot bath) से हटा देना चाहिये। भयवा उसके पैरोंके नीचे गरम पानीकी बेंतलें या सैली हत्यादि हटा देना उचित है। उस समय रोगीके पैरोंपर ही लट्टा ठण्डा पानी ढाल देना चाहिये या एक ठण्ड पानीसे भीने गरमसे उन्ह पेंछ डालना चाहिये। फिर रोगीके सारे शरीर को चिम्प कर उसकी छाती और पाठको खली हाथकी मालिश द्वारा गरमकर कुछ समय उसे गन्धैतक एक कमलसे एक दना उचित है।

(४)

स्नानमें सावधानी

जिस र्विषा प्रकार जैसे जैसे स्नान करने मानने ही लाभ नहीं होता। स्नान का उचित फल उभी समय होता है जब पानी का ताप शरीरके तापसे कम हो, एव पानी ठण्डा हो। शुद्धयोग सदीके भयप्रे गरम पानी से स्नान करत हैं। इन लोगोंका उक्तम जीवनमें कभी भी दूर नहीं होता। सदी र्विषनेकी सम्भासना से सुदुकारा पने क लिय घरसे अच्छे र्विषण ठण्ड पानीके

स्नान का आदी होना है (William D. Zoethout—A Text-book of Physiology, p. 360)। ठण्डा पानी रोम कूपों को बन्दकर ठण्डेमें शरीर रक्षा करता है यह बात नहीं; बल्कि नियमित रूपसे स्नान करनेसे खून चमड़े में उतार कर स्थायी रूपसे रहने लगता है, एवं सारी रोगों को रोकने की ताकत (vital resistance) बढ़ जाती है। इसलिये सर्दी दूर हो जाती है।

रोगकी पहली अवस्थामें कभी कभी गरम पानी से स्नान करना जहरी होता है। किन्तु उस समय भी इस बातपर विशेष ध्यान देना चाहिये कि पानी का उताप धीरे धीरे कम किया जाय, जिससे रोगी जल्दी ठण्डे पानीका आदी हो जाय।

मामूली तौरसे ठण्डे पानीका स्नान थोड़े ही समय तक करना चाहिये। जितने समय तक आराम मालूम हो, उतने ही समय तक स्नान करना चाहिये। किन्तु बहुत समय तक स्नान करनेसे स्फूर्ति के बदले अवसाद आता है (Encyclopedia Medica, vol. V), 257)।

परन्तु बुखारके वक्त थोड़े थोड़े स्नानसे कुछ लाभ नहीं होता है। जोरके बुखार के वक्त बराबर तौलिये का स्नान का प्रयोग कर शरीर का ताप कम कर देना होता है।

जिस समय जोरका बुखार हो, शरीरमें अस्थिरता और जलन हो, उसी समय स्नान सबसे ज्यादा फायदेमन्द होता है। किन्तु मलेरिया इत्यादि रोगों में जब कंप-कंपी और जाड़ेके साथ बुखार आया हो, या जब चमड़ा ठण्डा, होंठ नीले रंगका हो एवं शरीरमें कंप-कंपी वर्तमान हो, उस समय किसी भी हालतमें ठण्डे पानीसे स्नान करना ठीक नहीं है। बुखार की इस ठण्डी अवस्था (cold stage) के चले जाने मात्र पर ही स्नान या अन्य शीतल वायु कराया जा सकता है।

कमजोर रोगीक वही स्नान कराना जरूरी है। मजबूत रोगिया की अपेक्षा कमजोर रोगियों के शरीरमें ताप बँदा करने की शक्ति बहुत कम होती है। इसलिये कमजोर रोगी को बहुत अधिक ठण्डे एवं बहुत ज्यादा समय तक स्नान कराना नहीं चाहिये। किन्तु इन बातों को भी याद रखना चाहिये, कि ठण्डे पानीमें अगर किसी को प्रयोजन है, तो वह सबसे ज्यादा कमजोर रोगी को है। क्योंकि ठण्डे पानीके सिवा जीवन की शक्ति को बचाने वाली कोई चीज नहीं है।

बहुत छोटे बच्चे ठण्डे पानी को बरदास्त नहीं कर सकते हैं और अधिक ठण्डे पानीसे उनको सहजने से फिर शरीर भी आसानी से गरम होना पड़ो चाहता है। इसलिये नार्मलिसिओण का बोझ गरम पानी ही (७०° से ८०°) बनके लिये काफी है। पर बच्चों को रोना नहलाना जरूरी है। यह जितना ही उनके शरीर का बचाने के लिये जम्मी है, उठना हो उनके नौजारी से दूर रखन के लिये भी आवश्यक है। बहुतसे बच्चा की पेशाब बन्द हो जाती है। किन्तु रोना नहलाने से ऐसा कभी नहीं होता। आँकेके दिनोंमें पहले बच्चोंको तक मालिश कर फिर कुछ समय धूने रसकर स्नान कराया जाय तो इनके उनकी शक्ति बचती है, और आश्चर्य जतक दाने कुछ होने लगते हैं।

हम लोगों की धारणा है कि मासिक होनेपर स्त्रियोंको स्नान नहीं करना चाहिये। किन्तु यह धारणा मिथ्या मात्र है। चाहे बालके स्नानसे इस अवस्थाम किसी प्रकारकी हानि हा ही नहीं सकती बकि साथ ही अच्छी तरह होता है। F. Watt, Eden M.D., F.R.C.P.—Gynecology for Students and Practitioners, P 1-14) किन्तु चिन्हें जो आराम उड़क लगती हैं, उन्हें स्नान के बदले भीगी तौलिये से शरीर पोंछ लेना अच्छा होगा। यदि मासिक होने के समयमें ज्वर हो, एवं नार्मलिसिओण जन्मे शरीर पोंछ लेनेमें हरजिन जाना कानो नहीं कानो

चाहिये। तेज बुखारमें इस प्रकार जलके प्रयोगसे घाव बन्द नहीं होता। किन्तु इस प्रकार के ज्वर के समय लापरवाही करनेसे रोगका निवारण करना कठिन हो जाता है (Lindlahr—Practice of Natural Therapeutics, p. 80)।

बहुत ही बुढ़े मनुष्य के स्नानके सम्बन्धमें भी विशेष सावधान रहना जरूरी है। इसलिये जिन लोगों को इसका पहले से अभ्यास न हो, उन्हें नातिशीतोष्ण पानीसे ही (७५° से ८५° F.) स्नान करना जरूरी है।

स्वस्थ मनुष्योंके कमसे कम दिनमें दो बार जरूर स्नान करना चाहिये। गरमी के दिनोंमें जितने समय तक शरीर को स्नान अच्छा लगे इसे करते रहना आवश्यक है। किन्तु जाड़े के दिनों में खूब थोड़े समय तक ही स्नान करना जरूरी है।

भोजन के बाद दो घण्टे के भीतर कभी भी स्नान नहीं करना चाहिये। स्नान के बाद भी जब चमड़े में गरमी वापस आ जाय तभी पथ्य या अन्न खाया जा सकता है।

जब शरीर गरम हो तभी स्नान करना अच्छा है। किन्तु थकी माँदी (exhausted) अवस्था में कभी भी स्नान नहीं करना चाहिये। उत्तप्त एवं श्रान्त अवस्था का भेद समझना अत्यन्त आवश्यक है। बहुत ज्यादा परिश्रम के बाद अगर थकान मालूम हो तो पूरा विश्राम कर लेने के बाद ही केवल स्नान करना चाहिये। इस प्रकार श्रान्त अवस्था में स्नान करने से मृत्यु तक होने की सम्भावना बनी रहती है।

स्नान के समय शरीर को खूब रगड़ते रहना चाहिये, तौलिये या अंगौछा खुरदरा हो तो अच्छा है। खुरदरी तौलिये से शरीर को रगड़ने से शरीर खूब साफ हो जाता है और रोम कूप खुल जाते हैं।

स्नान के पहले इस बातको विशेष रूपसे देख लेना आवश्यक है कि

शरीर गरम है या नहीं : No one ought to take a cold bath unless completely warm—शरीरके अच्छी तरह गरम न रहने पर कभी भी शीतल जलमें स्नान नहीं करना चाहिये (J. P. Multer My System, P. 17)। यदि शरीर गरम न हो तो स्नायुकी अवस्था के अनुकूल कमरत करके, धूम्रमें टहलना या मालिश करके शरीर को गरम करके उन्नत अवस्थामें ही स्नान कर लेना चाहिये। स्नानके बाद भी फिर शरीरको गरम कर लेना अत्यन्त आवश्यक है (British Encyclopedia of Medical Practice, vol. 6, p. 576)। यदि स्नान के बाद शरीर को ठंडी अवस्थामें ही रहने दिया जाय तब स्नानसे लाभ तो कुछ होगा नहीं, बल्कि हानिको सम्भावना है।

सुखी मालिश (Dry friction)

स्नान के बाद स्वयं शरीरको गरम करने की सर्वश्रेष्ठ विधि, (सुखी मालिश dry friction) है। नहाने के बाद पानीको मिट्टल सुत्काकर एक सुखी चादर या बड़ी तौलिये से शरीरके प्रत्येक भाग को रूब रगड़कर लाल एवं गरम कर लेने को ही सुखी मालिश कहते हैं। तौलिये के दोनों पिटों को पकड़कर उभे पीठकी तरफ करके बार बार इधर उधर खींचने में सारी पीठ कन्धोंसे कुदातक गरम की जा सकती है। गर्दन पर रगड़ने समय चादरको छातीकी तरफ राखकर बारबार खींचनेसे ही छाती गरम हो उठेगी। इसके बाद अपने के नीचे उभी प्रकार रगड़ कर सारे पैर, जंघा, उरगर्भ भी गरम किया जाता है। इसी प्रकार पैरोंके और अन्यान्य स्थान पर भागानोमें गरम क्रिये जा सकते हैं।

स्नान करके आनेके बाद तुरत सुखी मालिशसे शरीर गरम हो उठता है और सारे शरीरमें एक प्रकारकी उद्दीप्तता आती है। इस उद्दीप्तताका प्राप्त करना ही स्नानका मुख्य उद्देश्य है। स्नानके बाद जिन

लोगोंका शरीर शीघ्र गरम नहीं होता तथा कंपनकी भावना चलती रहती है— इस सुखी मालिशसे उन्ने अति अल्पकालमें ही सारे शरीरको गरम कर सकते हैं। जो बहुत कमजोर हो दूसरे उनके शरीरपर इसका प्रयोग कर सकते हैं। स्नानके बाद इस प्रकार घर्षणके द्वारा शरीरको गरम कर लेना खांसीके लिये ब्रह्मास्त्र है। जिन्हें सदा सर्दी होती रहती है और जरा जरामें ठंड लगजाती है—उन्हें इससे आश्चर्यजनक लाभ हो सकता है। वात रोग और मधुमेह आदिके रोगियोंको, एवं जिनका शरीर स्वभावतः हो ठंडा रहता है—यह सुखी मालिश बड़ा लाभप्रद है, वात यह है कि इससे चमड़ेमें खूनका दौरान बढ़ जाता है, चमड़ा शरीरसे जो दूषित पदार्थकों बाहर निकाल फेंकता है, उनकी यह क्षमता वृद्धि होती है, शरीरमें दग्धकारी शक्ति (oxidation) बढ़ जाता है, और स्वास्थ्य तथा जीवनी शक्ति उन्नत होती है। इसी कारण स्वास्थ्य रक्षाके लिये जितनी व्यवस्थायें हैं उनमें सुखी मालिश अत्युत्तम व्यवस्था है।

सप्तम अध्याय

रोग किस प्रकार दूर होते हैं

[१]

विश्लेषक लोग इस बात का समर्थन करते हैं कि वे रोग दूर करते हैं— और इसका से मर्त्य रोग दूर हो जाते हैं। किन्तु अगस्त्यन यह है कि हाथ में जलामी गन्ध तन्त्र से सकार के किसी भी डाक्टर का दारु में लगी ताकत नहीं कि उन पर मुग्धता चढ़ा दे। प्रकृति के लिये नीतर न भर गये पर ही उन पर मुग्धता चढ़ता है।

किमान नेत्र में धान पैदा करता है, किन्तु सचमुच ही क्या वह उन्ह पैदा करता है? सतमन दूसरे फेरे वह टपक के बता दे। खनने राह बता दे, कानों से पीछों की रक्षा करता है, सूत्र दवा और पून समनेका व्यवस्था करता है। किमान कबल बढ़ी कर सकता है। इसन वह रता भर भी व्यास नहीं कर सकता है। प्रकृति धानी रहस्यमयी क्रियाएँ लिख लिख करके पीछों की बताती है, पीछों में कुछ लिखा है एवं कुछ छान है। किमान चला कर प्रकृतिको कबल सहायता मान कर सकता है। किन्तु मरुदा प्रयत्न करने पर भी वह एक कमीको खिग नहीं सकता है। प्रकृति निगनेसे ■ कुछ लिखा है। इसी प्रकार रागको दूर करनेके उपायों भी हम विनातीय पदार्थको शरीर से दूर कर शरीरके लिये सुधिकारक सचका प्रयत्न कर एवं शरीरका टकल हवा और प्रकाश दे केवल प्रकृतिका सहायता मात्र ही कर सकते हैं, किन्तु प्रकृति स्वयं ही शरीरके भीतर ही भीतर शरीरका सकार करती है। समारका सबसे बड़ा डाक्टर भी अपने शरीर

की जरा भी उन्नति नहीं कर सकता है। प्रकृति के संस्कार करनेसे ही शरीरका संस्कार होता है।

प्रकृतिने हमारे शरीरके अन्दर रोग दूर करने और शरीरकी सब प्रकारसे रक्षा करनेकी व्यवस्था कर रखी है। रोगको दूर करनेका प्रधान यन्त्र खून है। खून ही शरीरको दूषित पदार्थोंसे मुक्त करता है एवं यही शरीरके सभी भागोंमें पौष्टिकता पहुंचाता है। यन्त्रकी सहायता से खूनकी परीक्षा करनेसे देखा गया है कि खूनमें तीन प्रकारके उपादान हैं—लालकण (Red corpuscles), सफेदकण (White corpuscles) और खून का रस (Plasma)। इसी खूनके रसके अन्दर लाल और सफेद कण तैरते रहते हैं। इनमेंसे हर एक की खास विशेषतायें हैं। हमारे खूनके अन्दर जितने सफेद कण हैं उनके प्रायः चार-पाँच सौ गुणा लालकण हैं। लालकणोंके लाल होने कारण ही खूनका रंग लाल होता है। ये फुसफुस से औक्सिजन खींचकर शरीरमें सब जगह ले जाते हैं। यही औक्सिजन शरीरके आक्रान्त स्थान पर जाकर इसके हर एक कोषको उद्दीपित कर देता है। और शरीरमें इकट्ठे हुए विषको जला डालता है।

शरीरके सफेद कणको सधारणतः लड़नेवाले कण कहा जाता है। जब किसी फोड़े या जखमके कारण विषाक्त पदार्थ या रोगके कीटाणु शरीरके अन्दर प्रवेश करनेको तैयार होते हैं, तो हजारों सफेद कण सुशिक्षित सिपाहियोंकी तरह जखम के चारों ओर व्यूह बनाकर खड़े हो जाते हैं, जिससे दूषित घावसे विष शरीरके अन्दर प्रवेश न कर सके। इसीलिये फोड़ा होने पर इसके चारों तरफ कड़ा हो जाता है। इस जगह पर रोगके कीटाणुओंसे उन की वकायदा लड़ाई होती है। युद्धमें जो सफेद कण ध्वंस हो जाते हैं, उनको शरीर ही प्रायः पीव पैदा करता है। जबतक शरीर में आक्रमण करने वाले शत्रु सन्पूर्ण रूपसे नष्ट

नहीं हो जाते तब तक ये समान रूपसे युद्ध जारी रखते हैं। हम लोगों का शरीर इस प्रकारका एक सक्रिय यन्त्र है कि जिस समय हमारे शरीरमें कहीं भी सूजन या फोड़ा हो जाता है तो प्रकृति श्वेत कण की सहायता बढ़ा देती है।

भोजन, पीनेकी चीजों और निश्वासके साथ हजारों जीवाणु हमारे शरीरके अन्दर प्रवेश करते हैं। अगर संवेद कण नहीं होते तो हम बच नहीं सकते। संवेद कण हमेशा हमारे श्वेतकणोंके साथ युद्धकर हमारी रक्षा करते रहते हैं। हमारे शरीरके जीवकोष भी सर्वदा नष्ट होते रहते हैं। शरीरमें इनके इन्फे हो जानेसे इनमें कई रोगोंके जीवाणु पैदा हो सकते हैं। किन्तु किसी कोषके नष्ट होते ही संवेद कण उसको रक्षा कर हजम कर लेते हैं या शरीरसे उन्हें निकाल बाहर करते हैं। इसलिए यदि शरीरके संवेद कण एक तरफ हमारे शरीरके रक्षक हैं, तो दूसरी ओर वे ही हमके मेहतर हैं।

शरीरके लूनके रसमें भी स्वतंत्र रूपसे रोगके कीटाणुओं के नाश करनेकी क्षमता है। विभिन्न रोगोंमें शरीरके अन्दर विभिन्न जातिके रोग विर (Toxin) उत्पन्न होती है। किन्तु प्रकृति अपनी रहस्यमयी प्रतिबिम्बा द्वारा हमेशा इस अवस्था विशेषमें लूनमें एक प्रतिविम (Antitoxin) उत्पन्न करती है। ये प्रतिविम जीवाणु विरकी नाशकर शरीरको स्वयुक्त मुक्तमें जानेसे रक्षा करते हैं। जिसके शरीरमें रोगके प्रतिरोध करनेकी जितनी हो अधिक क्षमता होती है उनके शरीरमें उतना ही सकल प्रतिविम उत्पन्न होता है।

हमारे लिवरको खाद्य परीक्षक (food inspector) कहा जाता है। शरीरके मुख्य प्रवेश मार्गमें जिस प्रकार जीम प्रहरी है इसके भीतर फिर भी ठीक उसी प्रकार प्रहरीका काम करता है। हम लोगोंके भोजनका सार जब लिवरमें पहुँचता है, तो वह उसमें से दुर्गन्ध पदार्थोंका छानकर अलग कर देता है और विषुद्ध खाद्य रसको लूनके अन्दर छाल देता है। शरीरके

एक स्रोतको भी लिवर साफ करता है, एवं उसके विषको नष्ट करता है। यकृत के कारखानोंमें यह काम दिन रात लगातार जारी रहता है।

हम लोगोंके शरीरकी प्लीहा और ग्रन्थियाँ भी यथेष्ट विष और कीटाणुओं को नष्ट करती हैं। यही कारण है कि विभिन्न रोगोंमें प्लीहा, लिवर और ग्रन्थियाँ बड़ी हो जाती हैं।

हम लोगोंकी आँतें, मूत्राशय (kidney) एवं पसीनेकी ग्रन्थियाँ मल, मूत्र और पसीनेके रूपमें शरीरके यथेष्ट विषको बाहर कर देती हैं।

प्रकृतिने शरीरको स्वस्थ और निरोग रखनेके लिये एवं उसे रोग मुक्त करनेके लिये शरीरके अन्दर इस प्रकार आश्चर्यजनक व्यवस्था कर रखी है।

बनोंमें जो पशु-पक्षी रहते हैं, समय-समय पर उन्हें बड़ी चोटें आ जाया करती हैं। कभी कभी तो बहुतसे पशुओंको दुःसह रोग आ घेरते हैं। उन्हें चक्का करने या उनकी हत्या करनेके लिये किसी भी औषधिका प्रयोग नहीं होता। तोभी हम लोगोंकी अपेक्षा वे आसानीसे अच्छे हो जाते हैं। प्रकृति ही भीतरसे इनको चक्का कर देती है।

अमेरिकाके एक बहुत बड़े डाक्टर (Dr. Nicholas Senn) अपने व्यवसायका बड़ा नुकसान कर कैंसर रोगके कारणका अनुसन्धान करने के लिये अफ्रीका गये थे। वे अफ्रीकाकी बहुत सी अर्द्धसभ्य और असभ्य नग्न जातिओंके बीचमें घूमते रहे। बहुत दिनोंतक अफ्रीकाके भीतर घूमकर उन्होंने यह देखनेकी खास कोशिशकी कि किस जातिमें रोगका प्रभाव किस प्रकार है। उन्होंने देखा कि जिन सभी जातिओंका जीवन वनके पशु पक्षियोंके जितना निकट है, उनमें कैंसरकी बीमारीका आक्रमण भी उतना ही कम है। "उन्हें यह देखकर आश्चर्य हुआ कि जो जातियाँ वनके पशु पक्षियों के समान ही असभ्य हैं, उनमें मोटापन, मृगी, स्नायविक दुर्बलता इत्यादि सभ्यताके रोग नाम मात्रको भी नहीं हैं। वे अन्य बहुतसे रोगोंसे भी मुक्त हैं। यद्वा रोगकी बात तो उनमेंसे शायद कोई जानता ही नहीं। जो समुद्र

करती है। प्रकृति रोगके विपके ही कारण अस्थिर रहती है। अब उसे रोग और दवा दोनोंके विषोंसे लड़ना पड़ता है। इन दोनों विषोंसे लड़कर यदि वह विजयी होती है तो वह बचती है। अगर ऐसा न हुआ, तो पुराने और जोर्ण कुसंस्कारकी बेदीपर वह अपने जीवनका बलिदान कर देती है।

दवा अगर विपाक्त है, तब तो वह भुक्तमान करती ही है, अगर वह विपैली न भी हुई, तौभी शरीरकी रूग्णावस्थामें वह शरीरके लिये विपके ही समान होती है। किन्तु दवाके मोहने लोगोंको अंधा बना रखा है। अगर डाक्टर रोगीके शरीरमें खूब मोटी सुई चुभा दे या उसकी विपाक्त दवासे रोगी का मुंह कड़वा हो जाय, तो रोगी समझना है कि उसका इलाज हो रहा है। यही कारण है कि डाक्टर लोग जान-बूझकर भी अक्सर अपनी इच्छाके बिहृद्ध रोगीको दवा देनेके लिये विवश हो जाते हैं। इंगलैंडके एक बड़े नामी डाक्टर अपने मरीजोंको संतुष्ट करनेके लिये पावरोटीकी गोलियां बनाकर (bread pill) उसे रज्ज करके उन्हें देते थे। क्योंकि रोगी को दवा न देनेसे वह संतुष्ट नहीं होता है। ऐसे ही रोगियोंसे बुद्धिमान होमियोपैथिक डाक्टर लोग 'सूगर आफ़ मिल्क' बेचकर हर साल बहुतसा रुपया पैदा करते हैं।

किंतु मनुष्यके द्वारा तैयार किये हुए विष पर निर्भर न रहकर प्रकृतिके विधान पर ही निर्भर रहना उचित है; अंधेकी तरह नहीं—बुद्धिमानकी तरह एवं युक्तिपूर्वक। भगवानके जिस विधानसे आकाशके करोड़ों ग्रह और उपग्रह परिचालित हो रहे हैं उसी नियमसे हमारी शारीरिक प्रकृति भी चल रही है। अगर हमें भगवानकी पैदाकी हुई इस प्रकृतिका अनुसरण करें, तो हमें किसी भी प्रकारकी बीमारी न हो। अस्वस्थ होने पर भी प्रकृतिकी बाधाओंको दूरकर एवं उसकी सहायताकर हम सब प्रकारके रोगोंसे छुटकारा पा सकते हैं।

अष्टम अध्याय

कमजोर रोगीका इलाज

[१]

हिप्पाथ, स्टीमबाथ और पूर्णस्नानसे अधिकारा रोग अच्छे हो जाते हैं—यह बात सच है; किन्तु बहुतसे ऐसे भी रोगी हैं जो इतने कमजोर होते हैं कि उनको हिप्पाथमें नहीं बैठाया जा सकता, स्टीमबाथ देनेसे भी काम नहीं चलता एवं स्नान करनेसे भी बाधमें उनका शरीर आसानीसे गरम होना नहीं चाहता। ऐसे सभी रोगियोंके लिये अपेक्षाकृत हल्की पद्धतिकी आवश्यकता होती है। जिनलोगोंको हिप्पाथ नहीं दिया जा सकता, वे गीली कमर-पट्टी (wet girdle) लगाकर आसानीसे पेट साफ कर सकते हैं। बहुत ही कमजोर रोगियोंको स्टीम-बाथ, खासकर बहुत धीरे तक देना कभी भी ठीक नहीं है। किन्तु गरम पाद स्नान (hot foot bath) उन्हें यही फायदा पहुँचाता है। जिन लोगोंके लिये पूर्ण स्नान करना संभव न हो, उन्हें शीतल घर्षण (cold-friction) से भी बड़ी लाभ होता है। ये समस्त पद्धतियाँ यद्यपि कमजोर रोगियोंके लिये ही हैं, पर सबल रोगियोंके लिये भी इनका व्यवहार करनेमें कोई हानि नहीं। परिक इसके द्वारा सभी विशेष लाभ उठा सकते हैं।

परन्तु यह जान लेना जरूरी है कि सबल और दुर्बल रोगी दोनोंकी चिकित्साका सिद्धान्त एक ही है। पेट साफ करके, पसीना साकर एवं पानी पिलाकर शरीरको दोषरहित करके एवं स्नान आदि से शरीरको तजीवित कर जिस प्रकार सबल रोगियोंका इलाज किया जाता है, कमजोर रोगियोंके इलाज

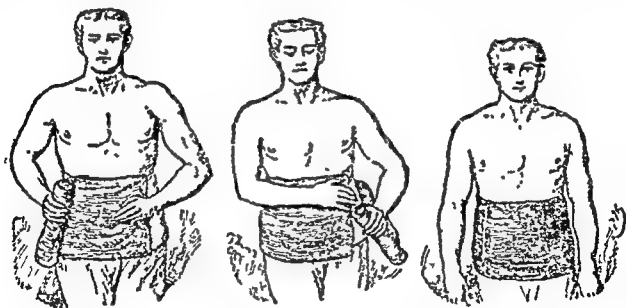
की भी यही रीति है। तेज चिकित्सा उनके लिये लाभप्रद नहीं होती, इसी कारण उनके लिये कोमल विधानकी आवश्यकता है।

कमजोर रोगीकी कब्जियत दूर करनेके उपाय

जो रोगी हिप-चाथ लेनेमें असमर्थ हो अथवा जिन्हें हिपचाथ देनेकी सुविधा न हो, उनके लिये इसके बदले गीली कमर पट्टी (the wet girdle) बांधना ही सबसे उत्तम व्यवस्था है। दिनभरमें कई बार अथवा सारी रात इसके व्यवहार करनेसे इससे बहुत जल्दी पेट साफ हो जाता है।

गीली कमर पट्टी (The wet-girdle)

मामूली आठ नो इंच चौड़े एक कपड़ेको पानीमें भिगोकर निचोड़ डालना चाहिये फिर छातीके स्तनबिन्दुसे लेकर सारा पेड़ और कमरके चारों ओर



भीगी कमर पट्टी (The wet girdle)

लपेट देना चाहिये। इस कपड़ेको दोसे आठ बार तक घुमाकर लपेट लेना काफी है। शरीरका ताप जितना ही ज्यादा हो उतनी ही अधिक बार लपेटना चाहिये। महीन और पुराना पर साफ कपड़ा ही इस तरहकी पट्टियोंके लिये

अच्छा है। पर इस बातका ध्यान रहे कि किसी भी अवस्थामें इसमें इतना पानी न रहे कि बिछौनेकी चादर भीग जाय।

इस प्रकार भीगे कपड़ेको लपेटकर एक छोटे लम्बी अलवानको तह करके इस तरह लपेट देना चाहिये कि बिछौते भीगे कपड़ेमें हवा न लगने पावे एवं न सूतका दौरा ही बन्द हो। अलवान रहनेमें एक पतले फलाजेलके टुकड़ेसे भी पट्टी लकी जा सकती है। इसके बाद कपड़ेको एक सेफ्टी पिनसे अच्छी तरह अटका देनेमें ही पट्टी लगानेकी क्रिया पूरी हो जाती है। और भी अच्छा हो यदि १४/१५ इंच चौड़े एक नये नैसर्गस्थ या जार्जिन के टुकड़ेसे इसे अच्छी तरह बांध दिया जाये। इस नये कपड़ेके टुकड़ेको दोनों छोरसे इस प्रकार कई जगह पास पास फाड़ देना चाहिये कि इसे पट्टीके ऊपर घुमाकर पेटकी ओर सात आठ जगह गांठ दी जा सके। इस प्रकार बांधेनेसे पट्टीके सुलनेकी आशंका नहीं रहती।



भीगी कमर पट्टी की बन्धनी

अथवा पहले इस नये कपड़ेके टुकड़ेके बन्धीको बिछौनेपर बिठा दे इसके ऊपर तह किया हुआ अलवान या फलाजेल भी फैला दिया जाय। इसके ऊपर भीगे कपड़ेको मजा कर रोमीका उसके ऊपर सुल देना चाहिये। इसके बाद दोनों तरफमें बारी-बारी पड़ने मीणा कपड़ा, फिर फलाजेल या अलवान और तब इस बन्धनमें पेट दबकर बांध देनेसे बड़ी ही आसानीसे यह पट्टी ली जा सकती है।

अन्दरका भीगा कपड़ा शीघ्र ही गरम हो उठता है। यदि गीला कपड़ा गरम न हो, तो कपड़ेके लपेटकी तह कम कर देनी चाहिये। या पेडूके चारों ओर अधिक फलानेन या अलवान लपेट देना उचित है। जिनका शरीर जल्दी गरम नहीं होता उनको भीगी पट्टीके ऊपर और अलवानकी तहमें एक आयेल क्लॉथ या इसके न होनेपर आयेल पेपरका व्यवहार करना चाहिये। ऐसा करनेसे पट्टीके अन्दर आसानीसे ताप (गर्मी) संचित होने लगता है। असलीयत यह है कि पट्टीके नीचे थोड़ी गर्मी पैदा करनी चाहिये। तभी इससे लाभ होगा। परन्तु इतना अधिक फलानेन या अलवान भी नहीं लपेटना चाहिये कि रोगीका सारा शरीर गरम हो जाये। केवल ऐसी पट्टीके प्रयोगसे ही रोगीको लाभ हो सकता है जो रोगीके लिये आराम दायक हो अर्थात् यह न तो अधिक गरम हो और न अधिक शीतल। इस प्रयोगमें इसका विशेष रूपसे ध्यान रखना आवश्यक है।

साधारणतया पीठका भाग आसानीसे गरम नहीं होता। इसी कारण शरीरमें यदि ताप अधिक न हो तो हमेशा पीठकी तरफ एक या दो तह मात्र भीगा कपड़ा दे सामने अर्थात् पेटकी ओर इसका चार या इससे भी अधिक तह देना होता है। यदि पीठकी तरफ ठंडा रहे तो पहले कई दिनों तक केवल पेटपर भीगा कपड़ा रखकर उपरोक्त विधिसे ढक लेना चाहिये। इस प्रकार केवल पेट पर ही पट्टी ग्रहण करनेसे इसको ढका हुआ पेटकी पट्टी (heating abdominal compress) कहते हैं।

इस बातको याद रखना जरूरी है कि, इसकी प्रतिक्रिया तुरंत हो। there should be immediate reaction—पट्टी बांधनेके साथ साथ इसे गरम हो जाना चाहिये। साधारणतया शरीर शीतल रहनेपर पट्टी आसानीसे गरम नहीं होती। इस हालतमें गरम पानीकी थैली या वोतलसे पट्टीके स्थानको गरम करके इसके गरम रहते ही रहते पट्टी

बान्धनेकी व्यवस्था करनी चाहिये (Bilz—The Natural Method of Healing, vol. II, P. 1684)। इस पट्टीसे सबसे ज्यादा लाभ होता है जब गरम रातीमें एन गरम विछौनेर इसका प्रयोग किया जाय।

सौ भी पहले पहल दो तीन दिनों तक सुबह शाम दो तीन घंटे तक इसका व्यवहार करनेसे पट्टी लेनेको प्रगामीसे अभ्यस्त हो जाना युग नहीं। रातमें इसका प्रयोग करनेपर नींद आनेके कुछ पहले इसका व्यवहार करना आवश्यक है। इसे सारी रात और खोलते नहीं। सपने लठकर इसे खोल छाड़ना चाहिये। प्रत्येक बार पट्टी खोलनेके साथ ही साथ सारे पैरू और मेरु दण्डके इत्से टंगे हुए भागको—एक भीमी पर खूब निचोड़ी हुई तोलियेने खूब अच्छी तरह पोंछकरके फिर घर्षण द्वारा (रगड़ रगड़कर) उक्त स्थानोंको गरम कर लेना जरूरी है। इसमें बाद कपड़े पहन लेना आवश्यक है। जाँके दिनोंमें यदि सारी रातके मिये भीमी कमर पट्टीका व्यवहार किया जाय तथा शरीर स्वाभाविक रूपमें ठंडा रहे, तब दिनके समय घेठ और पीठके चारों ओर एक सूजा फगनेल लपेटे रद्दिसे बना ही लाभ पहुँचता है (H. Jiloway, M D—Constipation in Adults and Children, P. 277)।

पट्टी के भीमे कपड़े को हर रोज साबुन से साफ कर लेना उचित है तथा कभी कभी बीच-बीचमें सोडा झाड़कर भी उसे खोला लेना चाहिये, नहीं तो पेटके चमड़े पर फुत्ती होने की सम्भावना रहती है।

भीमी कमर पट्टी कुछ दिनों तक रोज व्यवहार करनी चाहिये। तीसरी कुछ लम्बी अवधि तक इसके व्यवहार की अवस्थामें हर रात दिनके बाद एक दिन इसका व्यवहार बन्द रखना उचित है।

इस पट्टी की यह बड़ी सुविधा है कि इसका व्यवहार करने की अवस्थामें दैनिक काम-काज करनेमें कोई व्यथित नहीं होती।

हिपवाथ द्वारा पेटको चंगाकर नियमित रूपसे कोष्ठशुद्धि करनेमें साधारणतया कुछ अधिक समय लगता है। किन्तु भीगी कमर पट्टीका फल तो दो-एक दिनमें ही प्रकट होने लगता है। छोटी एवं बड़ी अंतर्द्वियोंके भीतर मलके विपाक्त हो जाने, मलकी गति रुक जाने अथवा साधारण कोष्ठ-वद्धतामें यह बड़ी जल्दी लाभ पहुंचाता है। भीगी कमरपट्टीके व्यवहार करनेसे अंतर्द्वियोंका रसश्राव तेजीसे बढ़ने लगता है और पाकस्थली तथा लिवरके काम करनेकी शक्ति विशेष रूपसे उन्नत हो जाती है। इसी कारण भीगी कमरपट्टीके प्रयोगसे बहुत शीघ्र फल प्राप्त होता है। पृथ्वी परके सभी सभ्य देशोंमें इस पट्टीका प्रचलन हो गया है। गत एक सौ वर्षके भीतर जर्मनीके घर-घरमें इसका व्यवहार हो चला है। उस देशमें इस पट्टीको वरुण वेष्टन (Neptune's girdle) कहते हैं।

किन्तु ऐसी बात नहीं कि केवल इससे कोष्ठवद्धता ही में आराम हो। पैड़ एवं उसके ऊपरके विभिन्न अंतर्द्वियोंके रोगोंमें इस पट्टीका प्रयोग बड़ी सफलतासे किया जा सकता है।

पुराने अजीर्णमें तो यह बहुत ही फायदेमंद है। किसी भी प्रकारका अजीर्ण क्यों न हो, उसे दूर करने के लिये इससे बढ़कर दूसरा कोई उपाय नहीं। किन्तु इसके लिये भीगे कपड़ेको खूब शीतल जलमें डूबोकर तथा इसे खूब अच्छी तरह निचोड़ सूखा जैसा करके काममें लाना चाहिये। जिन रोगियोंको दिनमें कईवार और काफी मात्रामें पाखाना होता है—इस पट्टी के इस्तेमालसे उनकी आंतोंकी अस्थिरता (irritation) कम हो जाती है, पाखाना जानेकी संख्या कमती होता है तथा धीरे-धीरे मल गढ़ा हुआ होने लगता है। इस पट्टीके व्यवहारसे मन्दाग्नि और पेटका फूलना आदि अजीर्णके विभिन्न साधारण लक्षण भी मूल रोगके साथ ही शीघ्र विलीन हो जाते हैं। ढाकाके इस्लामिया कौलेजके प्रिंसिपल मि० अब्दुल हाकिम,

एम० ए०, बहुत दिनासे पेटके कई रोगोंसे कष्ट पा रहे थे। अन्तमें उनका ऐसी हालत हो गयी कि वे कुछ भी हजम नहीं कर सकते थे। उनका पेट हमेशा फूल रहता था इससे उनके हृदयकी धड़कन, स्वासकष्ट और तिर-बर्द आदि रोगों'न आ चला। अब क्या था—वे जीवनसे विचुल निराश हो गये। उनकी इस हालतमें मैंने उन्हें एक गोली बाद की लपेट (chest beet pack) दी और बादमें गोली कमरपट्टी की व्यवस्था की। इस पट्टीके सात दिना तक व्यवहार करनेके बाद उनका पेट स्वाभाविक अवस्थामें आ गया और वे सभी तरहका साधारण पान खाने लगे।

अम्लरोग होनेसे, भोजनके बाद पेट भारी भारी रहने, पाकस्थलीका भाकर बढ़ जाने या इसके फूल जाने (in dilatation and prolapse) एवं पाकस्थली तथा डिउडिनामके पुराने याव आदि रोगोंमें यह बहुत लाभकारी है। अवस्थित तो यह है कि पेटके विभिन्न रोगोंसे जिनका शरीर विचुल अकम्प्य हो गया हो, इस पट्टीके प्रयोगसे उन्हें नव-जीवन प्राप्त हो सकता है।

एक समय काशीसे एक ब्रह्म सज्जन हमसे चिकित्सा करने आये। बहुत दिनासे वे पाकस्थली तथा डिउडिनामके पावने आक्रान्त थे। वे एक बड़े धनीके पुत्र थे तथा मद्रासमें किसी अच्छे पद पर थे। पाच एकाग्र राखे ल्याकर उन्होंने मलायाम् कोई स्टीमर चर्चित खोली थी। इसके अलाव दूसरी पूजीसे उन्होंने मलायामें एक खबरका बगीचा भी लिया था। किन्तु विमारीके कारण वे नौकरी छोड़नेको बाध्य हुए और अपने कारबार को छोड़कर इराजके लिये कलकत्ते आये। कलकत्ते आकर बहुत खर्च करने काफी दिना तक उन्होंने प्रचलित चिकित्सा कराई किन्तु इसमें उन्हें कुछ भी लाभ नहीं हुआ। तब उन्होंने अपने स्वजनोंकी अरना कुल कार

चार सौंप दिया तथा काशी वासकर मरनेका निश्चय किया। काशीमें एक मकान लेकर वहाँ रहने लगे। कई साल तक उनके प्राण किसी प्रकार शरीर पिंजरेमें अटके रहे। जब वे मेरे पास आये तो मैंने देखा इनके शरीरमें कहीं भी जरा भी मांस नहीं है। छाती और पीठ की सारी हड्डियाँ गिनी जा सकती थीं। नितम्बकी चर्बी बिल्कुल गायब हो गयी थी और चमड़ा झुरीं बनकर झूल रहा था। शरीरमें खून नहीं था। पेटमें हमेशा दर्द बना रहता था। इसके अलावे बेल फलके आकारका एक वायुगोला उनके पेटमें हमेशा चक्कर लगाता रहता। अम्ल सदा बना रहता। अम्लके कारण वे प्रायः कुछ भी खा नहीं पाते थे। किसी किसी दिन कई बार कै होती। मैंने अपने चिकित्सालयमें उनके रहने की व्यवस्था की। ऐसे रोगियोंके पेटमें दर्द बन्द करनेके लिये और भीतरी घावको चंगा करनेके लिये हमलोगोंके पास एक बहुत बड़ा अस्त्र है। पेटपर सेंक देनेके बाद भींगी कमर पट्टी बांधकर बार-बार इसे बदलते रहना ही यह अस्त्र है। इस प्रयोगसे ही दर्दके साथ साथ सदा बना रहनेवाला उनके पेटका वायुगोला धीरे-धीरे कम हो गया और अंतमें बिल्कुल गायब हो गया। यहां आनेके तीन दिन बाद ही कै होना बन्द हो गया। अम्ल भी धीरे-धीरे कम होने लगा और तीन सप्ताह बाद किसी भी तेज रोगका लक्षण नहीं रह गया। तब उनके शरीर की गठनको बनानेकी ओर ध्यान दिया। इस समय भीगी कमरपट्टीके साथ-साथ मृदु बाष्प स्नान, ठंडी रगड़, हल्का डूस और भीगी चादरकी लपेट आदिका प्रयोग होने लगा। प्रारम्भिक अवस्थामें इसका दूध, कमला नीबू और टमाटरका रस मात्र पथ्य था। इससे बाद इस पथ्यके साथ-साथ भात, तरकारीका जूस और मल्ट आदि जोड़ दिया गया। कुछ दिन बाद ही देखा कि उनका शरीर नवीन मांस एवं मज्जाएँ भर रहा है। वे एक महीनेके लिये आये थे।

यह देखकर कि चिकित्सासे नव-जीवन लाभ हो रहा है वे और एक महीने रहकर काशी चले गये। दो महीने बाद फिर एक दिन लौटे। इमवार उनका चेहरा देख कर मैं मौचका-सा रह गया। देखा कि उनका शरीर साधारण स्वस्थ मनुष्य जैसा हो गया है। मैंने इनके दुबारा आनेका कारण पूछा। उन्होंने बताया कि वे फिर मलाया जा रहे हैं। और वहां जाने के पूर्व एकबार पर होते हुए आनेका उन्होंने निश्चय किया है।

जित्त असगुछ (एपेन्डिसाइटिस) की सूजन बार बार (recurring appendicitis) लौट आती है उसमें भी यह लाभ दायक है। इस अवस्थाने इसका प्रयोग पेडूके एरुदम नाचे तक करना चाहिये।

ग्रहणी (colitis) रोग घरातल किसी भी औषधिसे अच्छा नहीं होता। वे लोग तो सीधे कह देते हैं इसकी कोई दवा नहीं। एलोपैथीमें भी इधर-उधर कुशकर केवल मचाए रक्खेकी खेरा भर होती है। किंतु सारे शरीर की चिकित्साके साथ साथ इस पट्टीके व्यवहारसे इस दिक्के भीतर और पड़ना बंद हो जाता है और एक महीनेके भीतर रोगी चला हो जाता है। इस रोगमें आधे घंटे तक क्रमशः गरमी और ठण्डक देनेके बाद इस पट्टीके दो तीन घंटोंके लिये बाधना चाहिये और घण्टे घण्टे बदलते रहना चाहिये। पिछले कई वर्षोंमें इस पद्धतिसे चिकित्सा करके मैंने कई पुराने ग्रहणीके रोगियोंको चला किया है, जिनमें एक जमींदार मिचारे बादस वर्षोंसे इस रोगके शिकार थे।

चिखेंकि बन्दादानी आदिके रोगोंमें इससे बहुत ही लाभ होता है। इन अवस्थाओंमें पेडूका निचला हिस्सा किसी रूपसे पट्टी द्वारा ढकना चाहिये। गर्भावस्थामें इस पट्टीके व्यवहारसे गर्म सर्वांधी बहुत रोगोंसे छुटकारा मिल सकता है। गर्भावस्थामें खासकर इसके पिछले कई महीनोंमें यदि इसका प्रयोग किया जाये तो प्रसव बड़ी आसानीसे हो जाता है।

जवानीके ढलतेके समय औरतोंके ऋतुस्रावके बन्द होते समय तरह तरह के रोग आ घेरते हैं। इस अवस्थामें भौंगी कमर पट्टीसे बहुत लाभ होता है।

सभी प्रकारके पुराने मेरुदण्डके दर्दमें इसका व्यवहार करनेसे बड़ी आसानी से रोगी आरोग्य लाभ करता है।

सिरके गरम होनेके कारण जब नींदमें बाधा पड़ती है तब इस पट्टीके व्यवहारसे सिरका रक्त नीचे उतर आता है, और रोगीको गहरी नींद आ जाती है। इसी कारण कोई कोई कहते हैं कि प्रगाढ़ निद्रा उत्पन्न करनेके लिये पृथ्वी पर इससे बढ़कर उत्तम एक भी व्यवस्था नहीं। इसी कारण सिर दर्द में (in congestive headache) भी इससे विशेष लाभ होता है।

जो बच्चे रातमें बहुत रोते चिल्लाते हैं, इस पट्टीके प्रयोगसे उनका क्रंदन बन्द हो जाता है।

किंतु बुखारमें इसका प्रयोग हर्गिज नहीं करना चाहिये। ज्वरको हालत में कोष्ठ शुद्धिके लिये पेडू पर शीतल पट्टी या गीली मिट्टीका प्रयोग किया जा सकता है। पेटका प्रदाह (inflammation), पाकस्थलीके घाव, पुरानी पिलही और लिवरके रोगोंमें एवं अर्श अथवा जरायु प्रसूति रक्तस्राव युक्त रोगोंमें इसे खूब हल्के रूपसे फलनेलसे लपेटना चाहिये और भीतर कभी भी रबरकी झोथका व्यवहार नहीं होना चाहिये।

[२]

कमजोर रोगीके उत्तापका इलाज

उष्ण पाद स्नान (Hot foot-bath)

वाष्प स्नान (steam bath) से जो लाभ होता है, उष्ण पाद स्नान आदि दूसरे प्रकारके पसीना लाने वाले स्नानों (sweating baths) से भी उसके अधिकांश फल प्राप्त किये जा सकते हैं।

रोगीको सुलाकर या बैठाकर यह बाथ दिया जाता है। जंघे से लेकर गर्दन तक रोगी के सारे शरीरको किसी कम्बल या अलवानसे

टकर पैरोंको घुटनेसे थोड़ा नीचे तक पानेमें डुबा रखना होता है। गर्म, चूनी, दूध या जिस किसी भी वर्तनमें यह बाध लिया जा सकता है। पानेके वर्तनको सिंघौनेसे बाहर रखना चाहिये। अन्दरवा बिछौनेके भिगनेका रस रहता है। हाँ, एव आयल फ्राय विट्रिकर बिछौने पर भी वर्तनको रख सकते हैं। पानी अरा अस्थि गाम (१०४* से ११२* तक) रहे तो

अधिक लाभदायक होता है। किन्तु प्रारम्भमें पानी बहुत कम गरम होना चाहिये। फिर धीरे धीरे उस वर्तनमें अधिकाधिक गरम पानी डालकर उसके तापको बढ़ाते जाना चाहिये। पानेके ठंडा हो जाने पर बीच बीचमें पानी निकालती जाना चाहिये और बदले में गरम जल वर्तन



घष्ण पाद स्नान (hot foot-bath)

में डालते जाना चाहिये। गरम पानी काले समय इस बस्तके लिये विशेष-सावधान रहना चाहिये, रोगी का पीव जल न जाये। गर्मीके दिनों

में १५ से २५ मि०के भीतर ही रोगीके शरीरसे काफी पसीना आने लगता है । जादेके दिनोंमें कुछ अधिक समय लगता है । दोनों पांव जितने अधिक दूबे रहें उतना ही अधिक लाभ होता है । इसके समाप्त होने पर आधे मिनट के लिये रोगीको ठंडे पानीमें पांव डुबाने चाहिये । किन्तु इसमें भी बाथ लेनेके पहले पेट साफ करके, सिर, मुँह, गर्दन धोकर, सिरपर भीगी तौलियाका लपेट रखके और बाथके समाप्त होने पर साधारण पानीसे सारे शरीरको पोंछ कर या शीतल घर्षणका उपयोग करके फिर थोड़ेसे नीबूके रसके साथ कई बार पानी पी करके इस स्नानको पूरा करना चाहिये । इस बाथको पूरे समय तकके लिये लेने पर इन सभी बतलाये हुये नियमोंका दृढ़ताके साथ पालन करना आवश्यक है ।

प्टीम बाथ की ही तरह उष्ण पाद-स्नानसे भी लोम कूप खुल जाते हैं और शरीरसे पसीने द्वारा बहुतसा विजातीय पदार्थ बाहर निकल जाता है । इसके अलावे इस बाथसे कई विशेष लाभ होते हैं । उष्ण पाद स्नानसे अंत-डियां, मूत्राशय और पेडूकी अन्यान्य यंत्रोंके भीतर खूनका दौरा बढ़ जाता है और इससे वे सबलता प्राप्त होता है ।

जिन स्त्रियोंका बीच बीचमें मासिक बन्द हो जाता है, वे यदि कुछ अधिक कालके लिये यह बाथ लें, तो उन्हें इससे बहुत ही लाभ हो । इससे जरायु (uterus) और डिम्बकोष (ovaries) में प्रचुर मात्रामें रक्त संचार होता है, जिसके फलस्वरूप ये यंत्र मजबूत होते हैं और मासिककी गड़-बड़ी ठीक हो जाती है ।

सिर एवं लपरी अंगोंमें रक्तके वेगको कम करके उसकी गति पावोंकी ओर खींच कर लानेमें इससे बढ़कर और कोई साधन नहीं । इसी कारण तेज सिर-दर्द भी इससे बड़ी जल्दी आराम हो जाता है । एक बार चेतलंके डेटिन्गू कैम्पमें श्री जगदीश चन्द्र सरकार तीव्र सिर दर्दसे पीड़ित हुये । लगातार चार दिन

तक रुनका सिर-दर्द बाढ़ रहा । यह रोग उन्हें प्रायः ही हुआ करता और सात-सात आठ-आठ दिनों तक चलता । इस अवधिमें उन्हें नींद नहीं आती और दर्दसे हर मही बिगते रहते । साधारण चिकित्सकसे किसी प्रकार फल प्राप्त नहीं होने पर यहकि दुबकोंने मुझे सुझा मंजा । मैंने उन्हें एक हफ्ते देकर तुरन्त आगे बढ़के लिये ठण्डा पद-स्नानका प्रयोग किया । सप्ताहके छठे समय ही रुनका सिर-दर्द गायब हो गया और दूसरे ही दिनें उन्होंने अपने दैनिक कार्य कलागमें योग्य देना शुरू किया ।

ज्वरकी प्रारम्भिक अवस्थामें जब आँखें और कम्मरके साथ साथ तन बाँध रहा हो, यदि तुरन्त साधारण गरम पानीका इस लेकर फिर ठण्डा पद-स्नान किया जाय तो ज्वरका मेरुदण्ड ही रुक जाता है और बहुधा ज्वरसे मुक्ति मिल जाती है । कभी कभी जबनक टट्टा आ जाये तो इस ठण्डा पद-स्नानसे वह फीरन बाहर हो जाती है । पावका दर्द, पावका पात्र, पैरोंके ठंडा पड़ने पर भी यह बहुत लाभ पहुँचता है । बाव रोगोंमें जब शरीरका क्रिमिक स्थयें रोज़ तेज होता है तब सिर और हृदय पर भीगी गमड़ी या तौलिया रखकर रोज़ सोनेके पहले २० मिनटके लिये ठण्डा पद-स्नान करनेसे दर्द बिलकुल निवृत्त जाता है और हृदयका अस्वाभाविक अधिक स्पन्दन भी कम होकर सामान्य अवस्थाकी प्राप्त होता है ।

इन सभी गरम स्नानों (hot baths) से जो लाभ होता है वह धूप-स्नान , sun bath) के द्वारा भी प्राप्त किया जा सकता है ।

[३]

कमजोर रोगी का स्नान

हल्क और दुर्बल सभी रोगियोंके लिये स्नान बहुत अच्छी है । गरम रोगियोंके लिये जो पद्धति काममें आई जाती है, वह कमजोर रोगियोंके लिये

नहीं है। जो रोगी बिस्तरेपर पड़ गये हैं, जिनमें जीवनी-शक्ति कम है या जो पानी छूनेमें डरते हैं, उन्हें ठण्डे पानीके पूर्ण-स्नानका प्रयोग नहीं करना चाहिये। इन सभी रोगियोंको पूर्ण-स्नानके बदले हल्के स्पंज-बाथ (mild sponge bath) या शीतल घर्षण (cold friction) का ही प्रयोग करना चाहिये। कमजोर रोगी इन हल्के स्नानोंसे ही पूर्ण-स्नान का लाभ उठाते हैं।

रोगी अगर बहुत कमजोर हो तो बिछौने पर सुलाकर ही उसे हल्के तौलियेका स्नानका प्रयोग करना चाहिये। एक मोमजामेके ऊपर चादर बिछाकर उसके ऊपर रोगीको गले तक कम्बलसे ढकी हालतमें सुलाकर पहले उसके सिर, मुख और गर्दनको अच्छी तरह ठण्डे पानीसे धो डालना चाहिये। इसके बाद हर एक बार रोगीके शरीरका एक एक हिस्सा खोलकर, ठण्डे पानीसे गीली तौलियेसे ५ सेकेण्ड तक पोंछकर, आखिरमें इतने ही समय तक उसे खाली हाथोंसे मल देना जरूरी होता है। इसके बाद ५ से १० सेकेण्ड तक सूखे तौलियेसे इस जगहको पोंछ कम्बलसे ढककर फिर शरीरके दूसरे हिस्सोंको भी इसी प्रकार पोंछना चाहिये। पहले रोगीका एक हाथ, इसके बाद उसका दूसरा हाथ, आखिरमें एक एक कर पेड़ू, छाती, पैर, और जांघोंका ऊपरी भाग एवं अंतमें पीठ, पांव और जांघोंका पिछला हिस्सा पोंछना चाहिये। तौलियेके स्नानका प्रयोग करते समय रोगीका गुदा-द्वार और जननेन्द्रियके ऊपरी हिस्से जिस प्रकार अच्छी तरह पोंछे जाय, ऐसी व्यवस्था करनी चाहिये। इस प्रकार एक बार सारा शरीर पोंछ लेनेपर, दूसरी बार भी आवश्यकता होनेपर इसी पद्धतिका अनुसरण किया जा सकता है। अगर रोगीके हाथ पैर ठण्डे हों, या रोगी खूब दुर्बल, बच्चा या वृद्ध हो तो तौलियेको खूब अच्छी तरह निचोड़ लेना आवश्यक है।

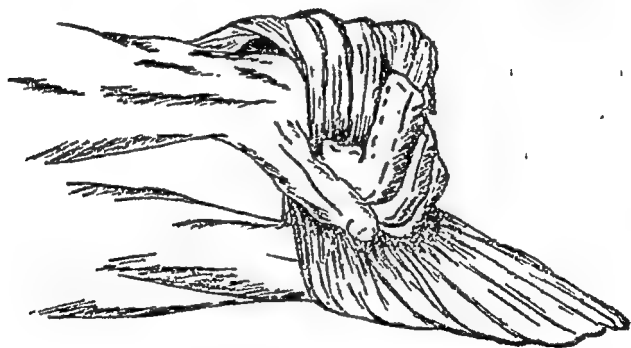
ठंडी मालिश (Cold friction)

विभिन्न वैज्ञानिक स्नानोंमें ठंडी मालिशके समान लाभदायक कम ही स्नान है । एक भोगे गमठेको दाहिने हाथमें लपेटकर, उससे रोगीके शरीरको रगड़नेको ही ठंडी मालिशका प्रयोग करना कहते हैं । ठंडी मालिशके प्रयोगके पहले रोगीके सिर, गुरु और गर्दनको उठे पानोंसे धो डालना चाहिये, और फिर उसे एक कम्बलसे मलेसक ढक देना चाहिये । गर्मोंके दिनोंमें कम्बलके बदले बिछौनेको चाकरसे ढकनेसे भी काम चल सकता है । इसके बाद मालिशका प्रयोग होना चाहिये । मालिशके समय परिचर्याकारीका दाहिना हाथ भीगे गमठेसे इस प्रकार लपेटना चाहिये जिससे हाथने समनेकी ओर गमछा काफी समतल रहे । फिर दाहिने हाथके पीछेसे बायें हाथ द्वारा बचे हुए गमठेको खूब खींचकर पकड़ करके दाहिने हाथसे रोगीके शरीरको रगड़ना चाहिये । हर दफे थोड़ा थोड़ा कम्बल सरकाकर शरीरके केवल एक अंश मानको बाहर करके उसे रगड़ना चाहिये । शरीरके प्रत्येक अंशको इस प्रकार रगड़कर लाल और गरम करके फिर ढककर दूसरे अंशको इसी प्रकार रगड़ना चाहिये । इसी प्रकार बायीं बारीसे शरीरके प्रत्येक अंगको रगड़ना उचित है । पहले छाती, फिर पेट इसके बाद हाथ, अंतमें बायीं बारीने पैरोंके ऊमरी भाग, पीठ, घुटने और जंघाके पीछेकी ओर पण्य करना चाहिये । गमठेको साधारणतया निचोक लेना उचित है । पर यदि रोगीका ताप अधिक हो तो गमठेमें अधिक पानी रक्खा जा सकता है । साधारणतया जाड़ेमें दिनमें कम और गर्मोंमें अधिक जलका व्यवहार करना आवश्यक है ।

इस प्रकार पर्याप्तसे बड़ा आराम मान्यम पड़ता है और पुनारके मरीजकी यदि अत्यन्त ठंडा बर्फके पानीमें भी इस प्रकार मालिश की जाये तो ठंडका कुछ भी ध्वनिष्ट नहीं होता । इस स्नानसे समूचा स्नायु-मण्डल, हृदय, विभिन्न ग्रन्थियां मानो सफूना शरीर ही संजोवित हो उठता है ।

कुछ दिनों तक पांच, छः मिनट तक वाष्प-स्नान या थोड़ी देर तक सूर्यकर (धूप) स्नान करके २५ से ३० मिनट तक इस मालिशका प्रयोग करनेसे देखते देखते ही शरीर गठित हो उठता है ।

बुखारके रोगीके बुखारको उतारनेका यह एक बहुत ही अच्छा तरीका है । राज यक्ष्मा (थाइसिस) के रोगीको यदि इसका प्रति दिन दो बार प्रयोग किया जाये तो बड़ी फुर्तीसे उसकी अवस्था सुधरने लगती है । ज्वरमें इसका प्रयोग करते समय हमेशा गमछेको जलमें खूब भिगोकर इस्तेमाल करना चाहिये । जब रोगीको बार बार या लम्बे समय तकके लिये उत्ताप चिकित्सा करनेकी आवश्यकता हो, तो उस अवस्थामें हमेशा रोगीको दिनमें



ठंडी मालिश (Cold friction)

कमसे कम तीन चार बार ठंडी मालिशका प्रयोग करना चाहिये । इससे हृदय ठीक होता है एवं रोगका मुकाबिला करनेकी ताकत काफी बढ़ जाती है । रक्त रहित शरीरमें खूनको पैदा करनेके लिये ठंडी मालिशसे बढ़कर अधिक लाभ प्रद पृथ्वीपर कुछ है—इसमें सन्देह है । अत्यन्त संगीन रक्तशून्यता रोगमें भी केवल १५ दिनमें रोगीका शरीर नये खूनसे लाल हो उठता है ।

एक सप्ताह कमजोरी कठिनसे कठिन रोपी भी इससे आरोग्य लाभ करता है।

एक बार महात्मा गांधीका नमस्ती-बहु भीमती व्याध्या गांधी अपने छोट भाई भीमान रमनको चिकित्साके लिये मेरे चिकित्सालय में लाई थीं। भीमान है महीनेमें ज्वरसे पीड़ित थे। बुखार साढ़े तीन बीसी तक बढ़ता था। जब भोगते भोगते उनके शरीरमें त्रिफे हड्डियाँ ही रह गई थी और शरीरों एक तरहसे कुछ भी सांख घोब नहीं बचा था। उनकी हड्डें और लीवर बहुत बड़ा हो गया था। हजम करनेकी शक्ति शाय भी ही नहीं। स्वाभाविक तौरसे पैसाना होना बन्द हो चुका था और पेशाब सूज जाता होता था। सबसे ऊपर उनके शरीरमें सूज न था और सारा बदन फेला पड़ गया था। फलफलोंके कुछ थोड़ा डाक्टर उनकी चिकित्सा कर रहे थे। लेकिन सूज आदि सब चीजोंकी परीक्षा होनेके बावजूद भी उनके रोगका कोई निर्णय नहीं हुआ था। मैं उसे दूध, दही मालिश, इट पुट बाथ, पैटकी ऊष्ण पट्टी आदिके साथ दिनमें दो बार ठीकी मालिश देने लगा। इसीसे तीन चार दिनोंके अंदर उसका ज्वर कम होकर मामूली हो गया। उसके बाद आदिस्ते-आदिस्ते पेशाबकी मात्रामें वृद्धि हुई और पेशाब पानी जैसा साफ होने लगा। साथ ही साथ कमजोर पेट ठीक हो गया और लीवर आदि छोटा होकर साधारण हो गया और तीन हफ्तोंके अंदर ही अंदर नवे खुनसे सम्पूर्ण शरीर तबल हो गया। इसके पड़छे महात्माजी चिकित्साके लिए मुझे कई बार बुलाने थे और बहुतछे आदमियोंको मेरी चिकित्सा के आधीन रहनेके लिये लिखे थे। भीमान रमनके आरोग्य लाभ करनेके बाद मैं उनकी बहुत धारा हो गया। उस समय मैंने आशा की थी कि व्यापक रूपसे प्राकृतिक चिकित्साके चरमके लिये महात्मा गांधीके प्रभावका पूर्ण उपयोग करना। लेकिन हत्यारेकी गोलीने जकालमें ही पृथ्वीके धेरे

महापुरुषके जीवनदीपको बुझा दिया और हमलोगोंकी कोई भी आशा पूरी नहीं हुई ।

आंशिक रूपसे जिस किसी भी अंगपर इसका प्रयोग किया जा सकता है । हृदयपर इसका प्रयोग करनेसे वह बड़ी जल्दी चंगा हो जाता है । पीठ और मस्तिष्क पर इस प्रकारके घर्षणसे मस्तिष्ककी क्षमता अत्यन्त वृद्धि पाती है । इसी कारण सभी स्नायविक रोगोंमें यह बहुत ही लाभप्रद है ।

स्नायविक रोग चाहे कितना भी असाध्य क्यों न हो, सब दैहिक चिकित्सा के साथ साथ इसका प्रयोग करनेसे, रोगीकी अवस्था हमेशा ही बड़ी फुर्तीसे सुधरती है । श्रीयुक्त सोमेशचन्द्र वसु संसारके विद्वत् समाजमें सुपरिचित हैं । उनकी स्मरण शक्ति इतनी तेज है कि एक सौ राशियोंके नीचे उतनी ही राशि रख कर दोनोंका पूर्ण फल जब कभी भी जवानी बोल सकते हैं । यूरोप एवं अमेरिकाकाके विद्वान लोग उनकी यह क्षमता देखकर दंग रह गये । ये एक महात्मा पुख एवं महान योगी हैं । परन्तु शरीर पर ध्यान न देनेके कारण एवं अन्यान्य कारणोंसे आप कठिन स्नायविक रोगके शिकार हुए । वे अच्छो तरह घूम फिर भी नहीं सकते थे । खड़ा होनेसे प्रायः ही गिर पड़ते । अनजाने वे तरह तरहसे अंग भङ्गी करते । कभी उनका हाथ नाचता, कभी पांव मुड़ जाता, कभी गर्दनकी मांसपेशी अपने आप कई बार फड़क कर शान्त हो जाती । हर वक्त उनके शरीरमें यह मरोड़ (spasm) चलता रहता । वे एक क्षण भी चुपचाप बैठे नहीं रह सकते थे । कभी आगे झुककर सिर बिस्तरसे लगा लेते और साथ ही साथ शरीर खींचकर दूसरी तरफ पड़ जाते । सोये रहने पर भी प्रायः हमेशा समूचे बिछौने पर लोट पोट करते रहते थे । इस रोगसे छुटकारा पानेके लिये उन्होंने कलकत्तेके बड़े बड़े डाक्टर एवं वैद्योंसे करीब दो साल तक चिकित्सा करायी । किन्तु इससे उन्हें कुछ भी लाभ नहीं हुआ । अन्तमें उन्हें मेरे पास लाया गया । मैंने ठंडो मालिशके साथ साथ नियमित

मालिश, पेट एक मेसज्डमे गर्म एव ठंडा प्रयोग, दूध, गीमी चादरकी लपेट, फूट पैक (पाँवकी स्पेड) एवं सूद वाष्प स्नान आदिका प्रयोग करना प्रारम्भ किया । इसके अलावे घरमें भीगी कमर पट्टी और मेसज्ड पर ठंडी हूयी पट्टी (heating compress) का प्रयोग करते । सोमेश बाबूका पेट थिजुल साफ नहीं होता था । चिकित्साने तीसरे ही दिन उन्होंने मुझसे कहा कि उन्हें इस प्रकार साफ पान्ताना हो रहा है जैसा जीवनमें कभी भी नहीं हुआ । उनके स्नायविक संश्लेष भी धीरे धीरे कम होने लगे । प्रधान तथा शीतल घर्षणके फल स्वरूप ही तीन चार दिनोंके भीतर इनकी अस्थिरता बहुत कुछ कम पड़ने लगी एवं शरीरका सकलना शीघ्र कम होने लगा । इसके बाद उन्होंने एक दिन मुझसे कहा कि अब टहलने जानेपर मैं लड़खड़ाकर गिर नहीं पड़ता । पहले कई दिन उनके साथ आदमी आशा एवं बड़ी सावधानीसे उन्हें लाया जाता । परन्तु केवल सात दिन के बाद वे अकेले मेरे चिकित्सालयमें निश्चिन्ता कराने आने लगा गये । चिकित्साके पहले प्रारम्भिक कई दिनों तक वे रोज मुझसे पूछते—मैं बच्चा कि नहीं ? पर अब दिनपर दिन उनके जीवनकी आशा प्रमत्त बढ़ने लगी । गल दो बरोंसे वे बाहरी सुनिचाये अन्तर्गते हो रह गये । अब थोड़ी देरके लिये वे घरसे बाहर निकलने लगे । अन्तमें उन्होंने सबको आश्चर्य प्रकट कर दिया, जब कि चिकित्सा प्रारम्भ करनेके केवल सोलह दिन बाद अकेले घरसे बाहर जाकर वादपुर प्रसिद्धिपतिज कालेज की गणनिष्ठ बाड़ीकी मिट्टीमें भाग ले आये । उनका वजन पहले १ मन १० सेरके करीब रह गया था । चिकित्साके चार महीने बाद एक दिन दम्मा कि उनके वजनमें २४ पौंडकी वृद्धि हुई है ।

भारतमें स्नायुमण्डलीको उद्दिष्ट करनेमें ठंडी मालिशसे बच्कर और कोर व्यवस्था नहीं और इस विषयमें सभी प्रकारके स्नायुमें यह सर्वोत्तम है । यह बाद रचनेकी बात है कि हमारे शरीरका दारोमदार स्नायु मण्डली पर ही

निर्भर है। इसके उद्दीप्त होनेसे सारा शरीर उद्दीप्त रहता है। हमारा स्नायुमण्डली मस्तिष्क, मेरुदण्ड और स्नायुतन्तु इन तीन भागोंमें प्रधानतया बंटी हुई है। मस्तिष्क और मेरुदण्डसे असंख्य स्नायु तन्तु बाहर होकर शरीर में चारों ओर फैले हैं। शरीरमें ऐसा कोई भी स्थान नहीं जहां स्नायु जाल (nerves) न हों।

यह स्नायु मण्डली दो तरहकी होती है। एक प्रकारके स्नायु समूह सभी प्रकारकी अनुभूतियोंको मस्तिष्क तक पहुँचाते हैं। उन्हें संज्ञावाही (sensory nerves) कहते हैं। दूसरे प्रकारके स्नायु पुंज मस्तिष्कके आदेश को पहुँचाते हैं। इन्हें चेष्टावाही (motor nerves) कहते हैं।

इन स्नायुओंका काम प्रायः टेलीग्राफके तारकी तरह है। शरीरमें कहीं भी चोट लगनेसे संज्ञावाही स्नायु तुरंत इसकी सूचना मस्तिष्कको पहुँचाते हैं और हमें दर्द मालूम होने लगता है। मस्तिष्क तुरंत चेष्टावाही स्नायु द्वारा आदेश भेजता है। उस समय मस्तिष्कके निर्देशानुसार हम अपने अंगको हटा लेते हैं अथवा आक्रमण करते हैं। इस प्रकार प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपसे हमारी स्नायुमण्डली हमारे शरीरके सारे यन्त्रोंको परिचालित करती है। स्नायुके कारण ही हमारी पाकस्थली खाद्य पदार्थको हजम करती है, अंतर्द्वियों ने मल बाहर होता है, मूत्रग्रन्थि, फुस फुस, हृदय और शरीरके सभी अवयव अपने अपने कार्यको संपादित करते हैं। हमारी विचार धारा, यहां तककि स्मरण क्रिया भी स्नायुओंकी ही करामात हैं। इसी कारण ठंडी मालिशसे स्नायु मण्डलीको शीतल करनेसे उसकी प्रतिक्रियाके फल स्वरूप सारे शरीरकी स्नायु राशियां इस प्रकार शरीरमें उर्द्विगति उत्पन्न करती हैं कि शरीरमें किसी भी प्रकारके रोगका रहना असम्भव हो उठता है।

[४]

सिज्ज बाथ (Sitz bath)

कमजोर रोगियोंको कभी-कभी सीज्ज बाथ देते रहनेसे बहुत लाभ रहता है। सिज्ज बाथका अर्थ है निम्न-बनावः एक साफ कपड़ेके छठे दूइसे चौतल जगमें ठुकेकर इस जलमें निम्नके निरको धीरे धीरे रगड़कर धो डालने की ही सीपपाय कहते हैं। हरगार १५ मिनट से लेकर २० मिनट तक इस बाथ को लेना आवश्यक होता है। आवश्यकता होनेपर हमें दिनमें दो-तीन बार किया जा सकता है। इस बाथसे लेनेके समय हमेंना दोनों पांर सूखे रहने चाहिये। बाथ लेते समय कपड़ेमें इस प्रकार जल गिराना चाहिये ताक जल किसी भी हालतमें निम्नके सिगके मांसको न स्पर्श करे। निम्नके ऊपरके चमड़ेको इस प्रकार हमें खींचकर उसपर जल डालना चाहिये कि निम्नो भीतरक मांसपर जल न पड़े।

मुसलमानोंके निम्नके सम्पनेका यह चमका बटा होता है। किन्तु जनेनिम्नके नीचेसे जुड़े मुसफ़ी तराह को चमका रहता है, लगे ही कपड़ेके दूइसेको निम्नो भिगानकर बार बार धीरे धीरे मुसायमिस्त से रगड़करके धोलेहगे ही खनका सिज्ज बाथ लेना ही जायस।

किया कपड़ेको पानीमें भिगोकर जनेनिम्नके बाहरी भागके दोनों तरफ धीरे धीरे धो डाले। पानी किसी भी अवस्थानमें भीतर प्रवेश न करने पावे (Louis Kubne—The New Science of Healing, P 111)

ये रोगी कमजोरीके कारण बिलारसे उठ न सकते हैं। उन्हें सिज्ज बाथसे सबसे अधिक लाभ होता है। इन रोगियोंको दिनमें तीनबार सिज्ज बाथ लेना चाहिये।

किसी प्रकारके परिभ्रमके कारण शरीरके गरम हो जानेपर 'सिज्ज बाथ' नहीं जल्दी शरीरको शीतलकर देता है। जाये कष्टे तक सिज्ज बाथ लेनेसे

भयानक श्वास रोग भी कम पड़ सकता है। हाँफ, न्यूमोनिया, डिपथिरिया और कैंसर आदि रोगोंमें भयंकर श्वास कष्ट सिज वायसे बड़ी जल्दी बन्द हो जाता है। बीस मिनट तक सिजवायके बाद प्रायः रोगी स्वयं सो जाता है।

सभी प्रकारके स्नायविक रोगोंमें इससे बहुत ही लाभ होता है। जिनलोगों को नींद न आती हो, वे यदि दिनमें हिपवाथ लें एवं सोनेके पहले सिजवाथ लेकर घरामेमें सोये तो उन्हें रातमें जल्दी जगे रहनेके कष्टसे छुटकारा मिल सकता है। क्रोधी स्वाभावके मनुष्य, आसानीसे मानसिक कष्टके शिकार होनेवाले व्यक्ति एवं स्वभावसे ही चंचल, यदि कुछ दिनोंतक सिजवाथ लें तो उनका स्वभाव धीरे धीरे शांत हो जाता है। स्नायुशूल और साइटिका रोगमें इससे बड़ा ही फायदा पहुंचता है। उन्माद रोगमें तो यह बहुत ही लाभदायक है। मैंने सुना है कि केवल इसीके द्वारा अनेकों उन्माद रोगी रोगमुक्त हो गये हैं। स्त्रियोंके हिस्टिरिया रोगमें भी इससे बहुत लाभ होता है।

सिजवायसे स्त्रियोंको सर्वाधिक लाभ पहुंचता है। प्रायः सभी स्त्रीरोगोंके लिये सिजवाय की व्यवस्था की जासकती है।

किन्तु यदि रोगीमें हिपवाथ लेनेकी शक्ति हो, तो अलग सिजवाय नहीं लेनेसे भी काम चल सकता है। क्योंकि हिपवाथमें सिजवायके सारे लाभ प्राप्त होते हैं। यही कारण है कि इस समय सिजवाय पृथ्वीके सभी देशोंसे उठ सा गया है एवं कई देशोंमें सिज वाय कहनेसे भी लोग हिपवाथ समझते हैं। हिपवाथमें मेरुदण्डको झुकोर वाय लेनेसे सिज वायका सभी गुण चला आता है। यदि रोगीमें हिपवाथ लेनेकी क्षमता न हो, तो ठंडी मालिशसे सिजवायकी अपेक्षा अधिक लाभ होता है। किन्तु यदि रोगीमें हिपवाथ लेनेकी क्षमता न हो अथवा ठंडा मालिशके प्रयोगकी सुविधा या सुयोग संभव न हो तो सिजवाय देना अत्यन्त आवश्यक है।

नवम अध्याय

रोग चिकित्सा में पानीके दूसरे उपयोग

[१]

जल-पट्टी (Cold compress)

मनुष्यमात्रक अग्निस रोग स्टोमकाय, दिग्वाय और स्नान आदि सारे शरीरकी साधारण चिकित्सा (General treatment) से आराम हो जाने हैं। परन्तु हमारा सारे शरीरका इलाज जरूरी नहीं होता। बहुधा तब सात अग्निकी चिकित्साते ही रोगी बचा हा जाता है। और कई बार सारे शरीरके इलाज कर देने पर विभिन्न प्रकारसे आग्रह भिन्न भिन्न अर्थों से लिये अग्न अग्न चिकित्साकी आवश्यकता होती है। इनमें शीतल जल-पट्टीका स्थान सर्व प्रथम है।

पानी जलम भिगीकर एक गाऊ कपड़ेके टुकड़ेको फैलाये रखकर गरम होनेके पहले ही बदल देनेको शीतल पट्टी कहते हैं। आवश्यकतानुसार पाँच से दस मिनटके बाद इसे बदलते जा सकते हैं। कुछ समय बाद १५ से २० मिनटके बाद बदली जानी चाहिये। जल पट्टी हमेशा ही बड़ी होनी चाहिये। शरीरके तब अग्न विशेष पर इनका प्रयोग करना हो, उस व्यक्तित्व अग्निकी चिकित्सा और काफी दूर तक पट्टीसे छक जाना आवश्यक होता है। यदि शरीर-कत हो, तो इस उद्योगके शीतल जलमें डुबा रखनेसे भी जल पट्टी-का काम होता है।

विभिन्न रोगोंमें शरीरके भिन्न भिन्न स्थलों पर इस जल पट्टीका प्रयोग हो सकता है। स्नायु और धमनी आदिके द्वारा बाहरके चमड़ेके साथ हमारे भीतरी यन्त्रोंका संयोग है। इसी लिये अलग-अलग यंत्रोंके रोगोंमें इस यंत्र विशेषके चमड़ेके ऊपर पट्टीका प्रयोग कर इसका असर (reflex effect) बढ़ाया जा सकता है।

जोरके बुखारमें रोगीके सिर, गर्दन एवं मुख पर देर तक जल पट्टीका प्रयोग करनेसे ज्वर बड़ी जल्दी उतर आता है। इससे उनको बक बक चन्द हो जाती है, सिरदर्द और बूनकी अधिकता कम हो जाती है तथा बड़ी आसानीसे रोगीको नींद आ जाती है। ज्वरकी हालतमें इस पट्टीसे रोगीका सारा सिर और गर्दन ढक देना जरूरी होता है।

बुखारके मरीजके पेटू पर आध घण्टे लेकर एक घण्टे तक जल पट्टीका इस्तेमाल करके ज्वर दो डिग्री तक कम किया जा सकता है। बुखारमें दिनमें तीन चार बार आध घण्टेसे लेकर एक घण्टे तक इस पट्टीका प्रयोग करनेकी आवश्यकता होती है। ज्वर कम करनेके लिये पेटू पर शीतल जल पट्टीके प्रयोग से बढ़कर और कुछ भी उपचार नहीं है। ज्वरके आरम्भसे लेकर अन्त तक इस पट्टीको चलाना आवश्यक होता है।

खूब तेज बुखारमें मेरुदण्डके ऊपर जल पट्टीके प्रयोगसे भी ज्वर बहुत कुछ कम हो जाता है।

दस्त (diarrhea) में पेट जव गरम रहे, पेटू पर भीगे गमछेको तह करके पट्टीका प्रयोग किया जाये तो परिमित दस्तोंके बाद दस्त अपने आप चन्द हो जाता है। किन्तु लम्बे समय तक इस पट्टीका इस्तेमाल करना हो तो हर तीन घंटे बाद पेटू पर गरम सेंक देकर फिर जल पट्टीका व्यवहार करना आवश्यक होता है।

भोजनसे पहले पाकस्थली पर आधे घण्टेके लिये जल पट्टीका प्रयोग किया

जाये, तो मन्दाग्नि और अरुचि दूर हो जाते हैं। जल पट्टी के ऊपर बर्फी सैली रखनेसे और भी फायदा होता है। पुराने अजोर्न रोगमें इससे बड़ी थासानीसे भूख लगने लगती है और हाजमा शक्ति बढ़ती है।

मुस और जगरो भेदण्ड के ऊपर एक साथ ही सीतल पट्टी का प्रयोग करने से माकड़ी श्लेष्मिक मिश्रित सङ्कुचित हो जाती है और हमसे नाकसे रस का निरना बन्द हो जाता है।

हृदय की धड़कन (palpitation of the heart) में हृत्पिण्ड के ऊपर दिन में दो बार आध घण्टे के लिये अलगपट्टी रखने से बहुत ही फायदा होता है। पहले १५ मिन्ट तक पट्टी रख कर फिर धीरे धीरे कमजोर कराते जाना चाहिये। पट्टी हटा देनेके बाद इस स्थान को रसकर ठाल और गरम कर देना उचित है। ऐसे बहुत से रोगी हैं जिनके हृदय का स्पन्दन स्वभावतः मिन्ट में ७५ बार की अपेक्षा बहुत अधिक बार होता है। बहुतों पुराने रोगियों के हृदय की धड़कन (स्पन्दन) बिना ऊपर के प्रति मिन्ट १०० से लेकर १२० तक होता है। ऐसे रोगियों को इस पट्टी के प्रयोग करने से कुछ ही दिनों में हृदय का स्पन्दन स्वाभाविक हो जाता है। छाती पर पट्टी रखने से अग्नि जाड़ा लगने लगे उन्हें चरों के नीचे गरम पानी की बोतल या सैली रख देने की चाहिये।

शरीर की सभी प्रकार की भीतरी और बाहरी सूजनों (inflammation) में जठ पट्टी जादू का काम करती है। सूजन की पहली अवस्था में देर तक जल पट्टी का प्रयोग करके दो तीन घंटे के बाद बीच बीचमें ५ से १० मिन्ट तक के लिए गरम सेक देनी जरूरी होती है। सूजन की गति और जीवाणुओं की जाह को रोकने के लिये जल पट्टी के समान और कोई दूसरी चीज नहीं है।

अगर से जठ जाने से उत्पन्न सभी प्रकार के दर्द और १० हा जल पट्टी

आश्चर्यजनक रूपसे दब जाते हैं। कुछ लोगों का ख्याल है कि आगसे ली हुई जगह पर पानी देनेसे फफोले पड़ जाते हैं। किन्तु फफोले तभी होते हैं जब उसपर थोड़े समय तक ही पानी दिया जाता है।

आगसे किसी अंग विशेष के जल जानेसे उस स्थान को ठंडे पानी में धो रखना चाहिए। पानीमें डुबाने के साथ ही पीड़ा आधी हो जाती है और क्रमशः कम होने लगती है। जब पीड़ा बिल्कुल न रह जाये, तब पानी जले अंग को हटा लेना चाहिये और उसपर दूसरी जल पट्टी या कादा पट्टी के मोटा लेप का खूब प्रयोग करना चाहिये। इससे बारह घंटेके भीतर लन अच्छी हो जाती है एवं किसी प्रकारके जलनेके घाव का चिन्ह भी नहीं रह जाता। एक समय छपरे में लखी छानते हुए मेरी छोटी बहन श्री सावित्री देवी के हाथ पर कड़ाही के उलट जानेके कारण खोलता आ घी गिर पड़ा। उसने तुरंत ही जले हुए हाथको पानीसे भरी वाल्टीमें धो दिया और करीब घंटे भर तक इसी प्रकार डुबोये रखता। इसके बाद जब उसने हाथको वाल्टी से निकाला तो जलने का कोई भी चिन्ह हाथ पर नहीं था।

यदि शरीरका वह अंश जल जाये, जिसे पानीमें डुबाना संभव नहीं हो तो उस स्थानपर शीतल कादा मिट्टी की आधी इंच की तह छाप देनेसे लमें भिगाने का ही लाभ होता है। मिट्टी ज्योंही गरम हो जाए तुरंत बदल डालना चाहिये।

यदि कपड़ेमें आग लगाकर सारा शरीर जल जाये तो तुरंत रोगी को हौजमें ले जाकर गले भर पानीमें डुबोये रखना चाहिये। गांव के लोग इस अवस्थामें दी या तालाबमें शरीर को डुबो सकते हैं। आवश्यकतानुसार एक दिन या उससे भी अधिक समय तक पानी में रहा जा सकता है। किन्तु इस बात का

विशेष ध्यान रहना चाहिये कि दोनों कंधे पानी में डूबे रहें। इससे सूजे निगा होनेका डर नहीं रहता और जलसे मृत्यु भी नहीं होगी।

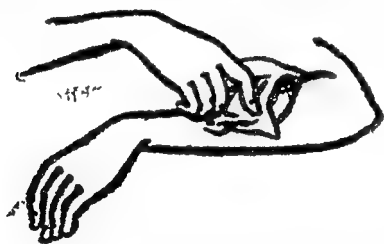
आजकल संगासमें सभी जगह पाव पर जल पट्टीका प्रयोग किया जाता है। पाव पर बैंडेज, प्रेस्टर या मलहम आदिका प्रयोग कर अब उस स्थान को नाराज्जत नहीं करते। अग्रे दिन कट स्थानके पावको सुखाने के लिये बहुत ही क्षीत जल पट्टीका प्रयोग किया जाता है। इससे कटा हुआ पड़ाने बड़ा पाव भी बड़ी जल्दी सूख जाता है।

जल पट्टीके इस्तेमालसे कुचरे या पांचे स्थान पर भी बहुत फायदा होता है। नरेन्द्र नाथ मिश्रास नामक एक जखीर विदेशी बालक किसी छत्र-छात्रमें मीकरी करता था। एक दिन मछीन बल्लसे समग्र अस्वास्थानीसे उसकी दो अंगुलिया पिन गयीं। दोनों अंगुलियोंके दानो नाखून उसी समय फट गये और उनसे रून गिरने लगा। उसके किसी सम्बन्धने उसे पकड़ एक मिथि लेटेज स्पीरिटसे मिगीकर एक कपड़ेसे दोनों अंगुलियोंको बांध दिया और उसे छावपान कर दिया कि उस पर पानी न लगने पाये। किन्तु इससे उसका दर्द घटा नहीं बल्कि दर्द क्रमशः बढ़ने लगा। तब मुझी हुई बत्तीकी तरह मुँह किये वह मेरे पास आया। मैने फौरन कपड़ेको खोलकर पानीका एक बटोरेमें उसके हाथको डुबो दिया। उसके हाथमें जो अमग्न पीड़ा हो रही थी वह पानीमें डुबाने डुबाने ही आधी हो गयी। इस प्रकार तीन घंटे तक वह हाथ पानी में डुबाये रहा। दर्द प्रायः नहीं सा रह गया। तब एक मीमा कपड़ा उसपर लपेट दिया गया और उसे हिदायत कर दो गयी की वह उसे हमेशा पानी से तर रखे। दो दिनों तक रखने इस प्रकार उसे पानी से तर रखा। इस दो दिनमें ही उसका यह पान विपुल अच्छा हो गया और नाखूनों के ओर ११२ जाने की समावना भी वह भी बड़ा स्वस्थ ठीक बनी रही।

- बातल जलके प्रयोग से चोट या कटने या जलने सम्बन्धी सभी प्रकार

के दर्द दूर हो जाते हैं। यदि जल पट्टी देने के बाद भी दर्द बना रहे, तब समझना चाहिये, पानी काफी ठंडा नहीं रहा है। तब और भी अधिक शीतल जल देने से दर्द निश्चय ही कम हो जायेगा।

किन्तु शीतल जल पट्टी से यथेष्ट लाभ पहुंचाने पर भी इसे अविच्छिन्न रूपसे बहुत अधिक समय तक प्रयोगमें नहीं लाना चाहिये। इससे गूतका दौरा बन्द होता है एवं उस स्थान पर एक प्रकार का अवसाद (depression) आता है। इस बात को याद रखना चाहिये कि रक्त ही सभी रोगोंको दूर करता है। इस लिये किसी भी स्थान विशेष पर लम्बे समय के लिये यदि जल पट्टी का प्रयोग चलाना हो तो कमसे कम दिन में तीन बार इस स्थान को



५ से १० मि० के लिये गरम सेंक देना बहुत आवश्यक है। सेंक देनेके बाद फिर शीतल पट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

पहली अवस्थामें शीतलजल

जल पट्टी (Cold compress) पट्टी को बार बार बदलते रहना जरूरी है। इसके बाद जब दर्द कम हो जाये तब २० से ३० मि० के [बाद पट्टी बदलते रहने से सर्वाधिक लाभ होता है।

[२]

गरम सेंक (Fomentation)

शरीर के किसी भी खास स्थान पर गरमी पहुंचाने की क्रिया को सेक कहते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली में यह सबसे अधिक जनप्रिय और सर्वाधिक प्रचलित व्यवस्था है। साधारणतया कम्बलके टुकड़े, तह किये हुए

फ्लानेल, अभाव में रुई या तौलिये आदि द्वारा सेंक दिया जाता है। फ्लानेल को खींचते हुए पानी में डुबोकर एक तौलिये के भीतर रखना होता है। फिर तौलिये को दोनों तरफ पकड़ कर बिना काट के निबोड़ कर रोगी के सेंकने के स्थान पर प्रयोग किया जाता है। जब ठंडा न होने पावे इसलिये उसे ठंडे रखना चाहिये।

सैंक देने समय चमड़े पर ही न सैंक देकर शरीर के जिस स्थान विशेषण सैंक देना हो उस स्थान पर एक सूखे फ्लानेल के कपड़े या तौलिये को रख कर उसके ऊपर सेक देना चाहिये। ऐसा करने से आक्रान्त स्थान पर काफी देर तक उत्ताप पहुँचता रहता है। सैंक का उत्ताप जिसमें बाहर न होने पावे इसलिये गरम फ्लानेल को शरीर पर रखने के साथ ही साथ उसे कम्बल या ऊनी अलमलान से ढका देना चाहिये। ऐसा करने से सैंक का उत्ताप प्रायः पाँच मिनिट तक रहता है और सैंक के स्थान के चारों ओर से ठंढे रहने के कारण यह आसिक प्दामबाध का भी हल करता है। यदि काफी देर तक सेंकने उत्ताप को बनाये रखना आवश्यक हो तो सेंकने वाले फ्लानेल में अन्दर एक गरम पानी की बोतल या गरम जल की थैली (hot water bag) रखकर उसे कम्बल से ढका दें। कुछ समय तक सैंक देने के बाद जब बर्तन में रखे पानी का उत्ताप कुछ कम हो जाये तब फ्लानेल के अन्दर कुछ अधिक पानी रहने देकर सैंकना चाहिये। ऐसा करने से यदि कुछ अधिक समय तक गरम रहेगा। सैंकने का उत्ताप जब कम हो जाये तो फ्लानेल को हटाकर तुरन्त एक दूसरे गरम जल में भीरी फ्लानेल को उस स्थान पर रखना चाहिये। इन प्रकार एक सैंकके फ्लानेल को हटाने के दूसरे से उस स्थान को क्रमशः टंकने जाना चाहिये।

तेज रुई को जल्दी से दूर करने के लिये सैंक से बचकर और भी बड़े बीज है, इसमें सन्देह है। साधारणतया रुई का स्थान जितना हो उसके

आठ या दस गुने स्थान पर चारों ओर सेंक देना चाहिये । तभी सेंक से समुचित लाभ होता है ।

शरीर के मध्य भागमें यदि कहीं सेंक देना हो तो इस बातका पहले ही से ध्यान रहना चाहिये कि हाथ या पांव ठंडे न हो एवं रोगी के सिरमें खून का अधिक तेज दौरा न हो । सिरमें रक्त की अधिकता रहने पर रोगीके सिरको अच्छी तरह से धोलेना चाहिये और एक भीगी तौलिये से सिर को अच्छी तरह लपेट कर फिर सेंक लेना चाहिये । हाथ पांव यदि ठंडे हो तो उन्हें गरम कर लेना आवश्यक है ।

यदि किसी पुराने रोग के लिये सेंक लेने की आवश्यकता हो तो सेंकने के स्थान पर कुछ तेल या घी की अच्छी तरह मालिश कर लेनी चाहिये । फिर सेंक इस प्रकार देना चाहिये कि रोगी का शरीर जलने न पावे । यदि फलानेल खूब अच्छी तरह से निचोड़ लिखा जाये, तथा सेंक के स्थान पर पुराना घी अथवा तेल मल लिया जाये तो सेंक से जलने की संभावना नहीं रहती । फोड़ा या घाव आदि में तेल घी की मालिश नहीं करनी चाहिये ।

केवल उत्ताप देने मात्र से ही सेंक नहीं हो जाता । सेंकके बाद उस स्थान विशेष को एक तौलिये से जो खूब ठंडे पानी में डूबो कर अच्छी तरह निचोड़ ली गयी हो, ३० से ५० सेंकेंड तक अच्छी तरह पोंछ कर शीतल कर लेना चाहिये । फिर सूखे फलानेल आदिसे अच्छी तरह ढक कर उसे गरम कर लेना उचित है । यदि ऐसा नहीं किया जायेगा तो सेंक से लाभ के स्थान पर हानि ही अधिक होने की संभावना है ।

तेज दर्द की किसी किसी अवस्था में काफी देर तक सेंक देने की आवश्यकता पड़ती है । इस अवस्था में भी आधे आधे घण्टे पर खूब ठंडे पानी में भिगोई तथा अच्छी तरह निचोड़ी एक तौलिये से एक से दो मिन्ट तक सेंक के स्थान को पोंछ कर फिर सेंक देना चाहिये ।

रोंक के बाद यदि रोगी को पसीना आ सके, तो एक तौलिये की आवश्यकता सुझा साधारण अवस्था ठंडे पानी में डुबो कर रोगी के सारे शरीर को जदी से पोंछ डालना चाहिये। इस के बाद थोड़ी देर के लिये कमल से ठंड कर पानी के ताप की फिर जांच कर लेना जरूरी है। यदि रसम बाप देना समान न हो तो सूखी तौलिये से पसीना अवश्य पोंछ लेना चाहिये।

रोंक के प्रयोग के साथ ही साथ रोगीको काफी पसीना निकले तो सेंक सीधे बंद कर देना चाहिये क्योंकि अधिक पसीना निकलने से रोगी कमजोर हो सकता है। सर आवश्यक होने पर सेंक के बदले गर्म पानी में भीने कपड़े से उस स्थान को पोंछ डालना चाहिये।

रोंक के बाद यदि उस स्थान पर एक भीगा कपड़ा रखा कर ठंढे फिर एक फ्लानेल के टुकड़े से ठंड कर बांध दिया जाये तो रोंक की उपशान्ति आ जाती है और इसका यह फल अधिक समय तक रहता है। यदि मरी सूजन की हालत में रोंक देना हो जैसे ग्नुमोनिया, एरिथ्री या बिस्चै रोग (erysipelas) तो रोंक के बाद इस तरहकी पट्टी के प्रयोग से विशेष लाभ होता है।

सेंक का प्रधान गुण यही है कि नम गर्मी (moist heat) की जदी तथा निश्चित रूपसे दर्द को कम कर देता है। दर्द मिटाने के लिये सेंक की सूक्ष्म गर्मी (१४०° से १६०° डिग्री) होना आवश्यक है।

पाकस्थली को सभी प्रकार के दर्द में सेंकना बहुत लाभदायक होता है। इसी कारण चौड़ी पट्टी से लेकर जामि तक और दोनों ओर की पंजतियों के दाक तक को सेंकना आवश्यक होता है।

अजीर्ण (dyspepsia) रोगमें भोजन के बाद एक घंटे से लगातार दो घंटे तक पाकस्थली पर गरम पानी की बैली (hot water bag) रखने से सजुचित रक्त प्रवाह की मात्तिया फैल जाती हैं तथा काफी मात्रा में पाचक रस निकलता है। इससे पाचन क्रिया की शक्ति भी बढ़ जाती है।

कमर के बात और साइटिका के दर्द में यदि खूब गर्म सेंकका प्रयोग किया जाये तो दर्द आश्चर्य जनक रीति से गायब हो जाता है। पेशि बात तथा संधि बातका दर्द भी और किसी उपाय की अपेक्षा सेंक से जल्दी आराम होता है। सेंक देते समय दर्द के स्थान तक ऊपर तथा नीचे की ओर कई इंच अधिक स्थान तक सेंक देना चाहिये। जरूरत के मुताबिक यह सेंक दिनमें कई बार दिया जा सकता है।

पित्त-परी, मूत्र-पथरी और लिवर के दर्द आदि पुराने दर्दों में भी सेंक बहुत गुणकारी है। किन्तु सेंक काफी अधिक मात्रामें होना चाहिये और सेंक के बाद उस स्थान पर जल पट्टी का प्रयोग कर उसे फलानेल से ढक कर बांध देना चाहिये।

गल ग्रन्थि (tonsil), गल नाली (pharynx) अथवा स्वर यन्त्र (larynx) के सूजन में सेंक से भीतरी भागका खून चमड़े में खिच आता है, फल स्वरूप इससे बहुत ही फायदा होता है। इन रोगों में १५ से २० मि० तक सेंक देकर फिर एकसे दो घंटे तक गलेके चारों ओर एक भीगा कपड़ा लपेट कर फिर इसे ऊनी कपड़े से ढक देना चाहिये तथा इसके गरम होते ही बार बार बदलते जाना चाहिये।

कान दर्द में यह अत्यन्त लाभ दायक है, किन्तु इसमें मुख की ओर सेंक देना चाहिये। नहीं तो दर्द बढ़ सकता है।

फोड़े और फून्सियोंकी प्रथम अवस्थामें दिन में दो बार दस दस मिन्ट के लिये रोगीके सहे जाने लायक गरम सेंक देनेके बाद आधे घंटे के लिये शीतल पट्टी का प्रयोग करना चाहिये।

इनके अलावे बहुत से रोगों में सेंक का प्रयोग किया जा सकता है। किन्तु कितने रोगों में सेंक से लाभ होता है, उनकी सूची देना एक प्रकार से असम्भवसा है।

(३)

गरम ठंडी पट्टी (The alternate compress)

अंग विशेषमें दूषित पदार्थ को निकाल फेंकने के लिये पर्यायक्रममें : और टटे जल के प्रयोग से अग्निक मुसीब दूसरे ओर कोड़े चीन नहीं । किसी अंग विशेष पर जब गरम सेंक दिया जाता है, उस समय उस अंग प्रणाली की सुसामर्थ्य नष्ट हो जाती है । क्योंकि प्रसरण विस्तार उत्पन्न हो जाता है । उन मांसों से उष्ण समर्थ रक्त स्रव होने लगता है । इस प्रकार जब रक्त आता है, तब वहाँ शरीर गलन लिये नये मसलना तथा जोवायुओंके साथ युद्ध करनेके लिये नये श्वेत कणिका को भी ले आता है । फिर उस अंग विशेष पर शीतल जल के प्रयोग का है, रोगी की रक्त बहा प्रणाली सङ्कुचि होती है और रक्त उस रक्त से निकल भागता है । उस निष्कासन की अवस्थामें रक्त अपने साथ ८ आक्रान्त रक्त के दूषित और विषाक्त पदार्थ को भी लिये जाता । और शरीर के विभिन्न मारीयों से उन्ह निघल फेंकता है । इस प्रकार अंग को एक बार शीतल और एक बार गरम करने से उस अंग में बड़ा एक प्रकार के पम्प का काम करता है । इसी कारण दूषित अंग थोड़े ही समय में ठिक रहित हो जाता है ।

जब किसी आक्रान्त अंग पर बारी बारी में गरम सेंक और शीतल पट्टी का प्रयोग किया जाता है तब उसे गरम ठंडा पट्टी (the alternate compress) कहते हैं । गरम और शीतल पट्टी के उत्पन्न में काफी अंतर रहना चाहिये । पानी जितना ही गरम और ठंडा होगा लाभ भी उतना ही अधिक होगा । तेज उत्पन्न पर सूख छि पानी का प्रयोग करने से उस स्थान पर कोई भी कीटलु बचा नहीं रह सकता । किन्तु पानी इतना गर्म भी न रहे कि शरीर जल जाये । गरम पानी के प्रयोग के समाप्त

होते ही फोरन खूब ठंडे पानी का व्यवहार आवश्यक है। लाभ तभी हो सकता है।

साधारणतया २ से ५ मिन्ट तक गरम सेक चलाने के बाद तुरत ही उसी क्रममें ठटने ही समय तक के लिये शीतल पट्टी का प्रयोग होना चाहिये। अवस्था विशेष में अपेक्षाकृत कम समय के लिये भी गरम सेकका प्रयोग किया जा सकता है। पर गरम और ठंडा प्रयोग प्रायः समान समय के लिये होता है। किन्तु उत्ताप के प्रयोग का जिस प्रकार निर्दिष्ट समय है, ठंडे प्रयोग के लिये उस प्रकार निर्दिष्ट समय नहीं। जिस स्थान पर उत्ताप का प्रयोग किया गया है उस स्थान विशेष को अच्छी तरह ठंडा कर लेने ही से काम चल जाता है। इसी कारण शरीर के अत्यन्त ठंडा रहनेपर या जाड़े के मौसम में गर्म सेक से काफी कम समय में ही यथेष्ट शीतलता आ जाती है। किन्तु ठंडे गम्छे आदि के हटाने के पहले इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि वह स्थान यथेष्ट रूपसे ठंडा हो गया है या नहीं।

जब शरीर का कोई अंश पक जाये और उक्त स्थान पर मवाद आने की अवस्था पैदा हो जाय, तब गर्म और शीतल पट्टी का प्रयोग से दर्द और सूजन दोनों ही नष्ट हो जाते हैं।

शय्याक्षत (bed sore) उत्पन्न होने की अवस्था होनेपर गरम ठंडी पट्टी के प्रयोग से यह प्रायः हमेशा ही दब जाता है अथवा उत्पन्न होने पर भी शीघ्र अच्छा हो जाता है। शय्याक्षत और फोड़ा आदि पर गरम ठंडा प्रयोग के बाद और ठंडा न देकर घंटे भर के लिये बड़ी और पूरी मिट्टी की पोल्टिश बान्धने से बहुत लाभ होता है।

जो अंग सुन्न हो गये हों, उनपर इसका प्रयोग बहुत ही लाभकारी है।

पुराने घाव में इससे जादू जैसा फल मिलता है। पुराने घावपर दिन

में दो बार गरम ठण्डा देकर दिन भर के अन्दर कई बार एक घन्टे के हि उबाली हुई मिट्टी की ठंडी पुल्टिस देने पर कुछ ही दिनों में घाव अच्छा हो जाता है। गोपी किसनजी कह कर दारमन रोड पर रहनेवाले एक सज्जन के सालमे दाहिने पैर में घुटने के ऊपर एक घाव से मीसते रहे थे। जब १ घुटने पर फैल गया था। घाव कभी कभी कम रहता था या फिर कभी कभी नये रोग का आकार धारण कर उन्हें अत्यन्त तकलीफ देता था। एकां लिये वे हर तरह की चिकित्सा करा चुके थे परन्तु सब बेकार गया था। जन में चिकित्साके लिये वे मेरे पास आये। मैंने पहले उनके शरीर का साधारण चिकित्सा किया। इसलिये उन्हें इस स्टीमबाथ आदि दिया गया। उसके बाद मिट्टी की पुल्टिस के साथ साथ उनके घाव पर दिन में दो बार गरम ठण्डा दिया गया। इस तरह की चिकित्सा से दो महीनों के अन्दा ही अन्दर उनका घाव किन्तुल रुकता हो गया।

छाती या पेटके पीप एवं पुरानी क्षरिर्सीम यह खासकर फायदेमन् होता है।

अफीम अथवा अन्य किसी विषके सा लेने से जब रोगी के नाड़ी का स्पन्दन और स्वास प्रस्वास की सक्रिय बहुत कम हो जाती है, तब मेरुदण्ड पर गरम-ठण्डी पट्टी के प्रयोग से तुरत नाड़ी स्वाभाविक गति से चलने लगती है। शराब पीकर बेहोश होने पर अथवा जहराळे गैस के कारण बेहोश होनेपर इनसे बहुत लाभ होता है। पानी में डूबे हुए रोगी पर भी इसका प्रयोग नाशायीन फल प्रदान करता है। इस अवस्थामें साधारणतया २० सेक्ण्ड तक गरम पानी में भीमी एक फ़्लैनेल के टुकड़े से मेरुदण्ड को पोंछ कर फिर तुरत उतने ही समय तक के लिये ठंड पानी में भिगेये हुए कपड़े से मेरुदण्ड पोंछ लेना चाहिये। इसका अवश्यकता अनुसार दस से पन्द्रह मिन्ट तक बारी बारी से प्रयोग किया जा सकता है।

कमजोर हृदयको मजबूत करने में मेरुदण्ड पर गरम और शीतल प्रयोग मंत्र-शक्ति की तरह काम करता है। हमारे हृदय का स्पन्दन जब प्रतिमिन्ट ७२ से बहुत कम हो जाये, तब ऊपरी मेरुदण्डपर दो मि० तक सेंक देनेके बाद दो मि० तक ठंडा प्रयोग करके १४ मि० से लेकर २२ मि० तक ठंडा-गरम प्रयोग करने से कई दिनों के भीतर ही हृदय की धड़कन बढ़कर समान अवस्था में आ जाती है। असल में जल चिकित्सा की विभिन्न पद्धति द्वारा हृदय के भिन्न भिन्न रोगों ने इतनी जल्दी और निर्दोष भाव से आरोग्य लाभ होता है कि किसी भी प्रकार की दवाई से इतनी जल्दी तथा इतने निर्दोष रूपसे नहीं किया जा सकता।

लिवर या ग्रीहा (पिलही) के बढ़ने पर बड़े हुए अंग पर यदि आधे घंटे के लिये शीतल और गर्म प्रयोग किया जाये तो कुछ ही दिनों में वे कम होकर स्वाभाविक रूप में हो जाते हैं। इसके साथ ही साथ सारे शरीर की भी चिकित्सा कान्ती अत्यन्त आवश्यक है। मुर्शिदाबाद जिलेका जगन्नाथ विश्वास नामका एक युवक पुरानी मलेरिया और पिलही बढ़ने से बहुत दिनों से कष्ट पा रहा था। उसकी पिलही बढ़ते बढ़ते प्रायः सारे पेटको ढक ली थी। स्थानीय चिकित्सा से कुछ लाभ न देख कर वह क्लकत्ते दवा कराने आया। यहां भी काफी दिनों तक चिकित्सा चलती रही किन्तु इससे उसको कुछ भी लाभ नहीं हुआ। तब उसने सोचा कि देश पर ही चलकर मरें। इसी समय उसके वहनोई एक बार अन्तिम चेष्टा के लिये उसे मेरे पास ले आये। मैंने उसकी ग्रीहा पर प्रति दिन गरम और शीतल प्रयोग की व्यवस्था की और साथ ही साथ पांच छः मिन्ट के लिये प्ठीमवाथ देकर द्विप वाथ के बाद स्नान करने को कहा। कभी कभी बीच बीच में भीगी चादर का लपेट भी देता। इस चिकित्सा के तीन सप्ताह के भीतर ही, उसकी पिलही छोटी

हो गयी और डेढ़ महीने के भीतर दो बड़े ज्वर आदि अन्योन्य उपसर्गों में बिगुल छुटकारा पा गया।

ज्वर बहने पर भी हमेशा छ मातृ दिनों तक उसके ऊपर नाम क्षीतल प्रयोग करने ही से ज्वर स्वाभाविक आकरका हो जाता है, और उनके कई यदि यह हो गया हो तो धीरे धीरे अपने आप गायब हो जाते हैं।

टिडमर अत्यन्त कठिन निमारी है। प्रचलित चिकित्साओं से यह भाँट होना नहीं चाहता है। लेकिन सम्पूर्ण शरीर की चिकित्सा के साथ ही साथ टिडमर के उपर गरम ठंडा देने पर अत्यन्त कठिन टिडमर भी धीरे धीरे खत्म हो जाता है। रामेश्वर की निधारी कहकर बड़े बाजार का एक दुरक सात सप्ताह से पट के टिडमर गेब से मोता रहे थे। उसके दोनों आँतों में और पेट में निरन्तर निरन्तर स्थानोंमें अवगम्यता टिडमर हो गये थे। उन टिडमरों के बजह से उनकी आँतों के रास्ते धीरे धीरे बन्द होने जा रहे थे और हालत यहाँ तक पहुँच गई थी कि स्वाभाविक तौर से मलत्याग करना उसके लिये अशक्य हो गया था। हर तरह की चिकित्सा कराने के बाद वे मेरे यहाँ आये थे। मैंने देखा कि उनका हार्ट भी बहुत खराब है। हार्ट की कमजोरिके बजहसे कभी कभी हाथ पैर सूज जाता था। और दूसरे रोगियों जैसा मैंने उसे दूध, स्ट्रीम बाथ, गीली चादर की लपेट, फुटबाथ, हिप बाथ और सन बाथ आदि के साथ उसके पेट पर रोजाना दो बार गरम ठंडा देने की व्यवस्था की। इन चिकित्सा से उनके टिडमर सब धीरे धीरे छोटे होते गये और फिर पूरी तरह से गायब हो गये। चिकित्सा के बाद उन्होंने एक बार एक्सरे कराया फिर इस ओर से निर्वन्त हो गये।

कभी कभी शरीर के विभिन्न भागों पर पांच से दस मिन्ट के लिये गरम सेंक देकर २० से ४० सेकेन्ड तक ठंडी पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। इसे ताप-विक्षुब्ध गरम ठंडी पट्टी (revulsive compress)

कहते हैं। आवश्यक होने पर एक ही समय कई बार इसका प्रयोग किया जा सकता है।

सभी प्रकार के स्नायविक शूल एवं दर्द में ताप-बहुल गरम-ठंडी पट्टी के प्रयोग से अत्यन्त लाभ होता है। यदि दर्द के साथ साथ सूजन (inflammation) भी हो, तब तो ताप-बहुल गरम ठंडी पट्टी का प्रयोग करना ही चाहिये।

तेज साइटिका, पाकस्थली की सूजन (gastritis), स्नायु प्रदाह (neuritis) एवं आंख और दांत के दर्द में यह बहुत ही लाभदायक है।

बुखार के मरीज को शीत और कँपकँपी की ही अवस्था में यदि मेरुदण्ड और पेट पर इस पट्टी का प्रयोग किया जाये तो जाड़ा और कँपकँपी वन्द हो जाती है और प्रायः पसीना देकर रोगी का ज्वर उतर जाता है।

लिवर पर इस पट्टी के प्रयोग से पित्त अधिक निकलने लगता है। इसी कारण कब्जियत में यह विशेष लाभदायक है। इस पट्टी के प्रयोग से गिंवर के विष-नाश आदि सभी प्रकार के काम करने की क्षमता बढ़ जाती है।

पेड़ (abdomen) पर इसके प्रयोग से अंतर्द्वियों की परिपाक और मल निकाल फेंकने की ताकत और क्रोमयन्त्र (pancreas) तथा स्त्रिहा की काम करने की शक्ति काफी मात्रा में बढ़ जाती है। इसी कारण शरीर को दोषरहित करने के साथ साथ सभी पुगने मरीजों के लिवर और पेट पर कमसे कम एक सप्ताह उत्ताप बहुल गरम-ठंडी पट्टी का प्रयोग करना कर्तव्य है।

बहुत बार पेड़ पर इस पट्टी के प्रयोग करने के थोड़ी देर बाद मलका वेग होता है तथा रोगीका पेट खूब साफ हो जाता है।

आमाशय (आंव पड़ने पर) में यह पट्टी बहुत ही फायदा पहुंचाती है। पेट पर थोड़ी देर के लिये ताप-बहुल गरम ठंडी पट्टी का प्रयोग करने

के बाद तापजनक पट्टी (heating abdominal compress) के इस्तेमाल से भारी से भारी कष्टदायक और भीषण आमाशनी से दूम्नतर हो जाता है। मालीगज के शीथुत यतीस चद्र बदोपाध्याय के एक पुत्र को बेसिमरी डिसेंट्री हुई थी। मैंने उसका पेटूपर दिन में तीन बार उष्ण बहुत गरम शातल पट्टी का प्रयोग करके फिर बार बार बदलते हुए भीगी कमर पट्टी का प्रयोग करने का कहा। इस प्रयोग से तीन दिन में ही उसका मांस स्वाभाविक हो गया और ज्वर रुक गया।

शरीर के विभिन्न अवस्थाओं पर गरम ठंडी पट्टी के प्रयोग से जो फल प्राप्त होता है आकान्त अंग पर गरम और शीतल पानी की धार गिराने से भी वही फल होता है। शरीर का कोई जोड़ (सन्निवत) कसा होने, किसी मांसपेशी के पक्षाघात मस्त होने (in muscular paralysis) रक्त शून्यता के कारण किसी अंग विशेष में सूजन आ जाने वात रोग के फल स्वरूप किसी अंगके कसा हो जाने पैरों के पुराने घाव एव चमड़े के मोटा होनेके साथ किसी कष्ट कायक बमरोग के उत्पन्न होने और बहुत ज्वर आदि में शय्याभक्त के निवारण के लिये इसका प्रयोग करने से आश्चर्यजनक फल प्राप्त हो सकता है।

यदि समय ही तो आकान्त अंग को भारी भारी से गरम एवं शीतल जल से हुबो रखने से भी बड़ा लाभ होता है।

मुँह के अन्दर के सभी रोगों में गरम और शीतल जल से भारी भारी कुत्ता करने से भी बहुत फायदा पहुँचता है। दाँत दर्द मसूढ़ों की सूजन तथा मुँहके घाव आदि में इससे आश्चर्यजनक लाभ होता है। इन सभी रोगोंमें हरबार ही तीन मिन्ट के लिये मुँहमें गरम जल रखकर फिर उठने ही समय के लिये ठंडा पानी रखना चाहिये। इसी प्रकार एक समय तीन तीन बार और मुँह शाय को इस प्रकार कुत्ता करना चाहिए। दाँत और मुँहके

स्वास्थ्य को बढ़ाने में भी यह एक अत्युत्तम उपाय है। सारे शरीर की चिकित्सा के साथ साथ यदि गरम और शीतल पानी का युद्धा किया जाये तो पायरिया रोग भी आराम हो सकता है।

[४]

छाती की लपेट (Chest pack)

जल पट्टी को जब बिना किसी प्रकार से ढककर बार बार बदलते रहते हैं तब उसे जल पट्टी या ठंढे पानी की पट्टी (cold compress) कहते हैं। और इसी को यदि पलानेल के टुकड़े से ढक कर काफी देर तक रहने दिया जाये तो इसे तापजनक पट्टी (heating comprese) कहते हैं।

किसी स्थान विशेष को ठंडा करना हो शीतल पट्टी के प्रयोग का उद्देश्य होता है। किन्तु इस पट्टी के प्रयोग का उद्देश्य होता है पट्टी के भीतर ताप का संचार करना। इस ताप के संचार होने ही से लाभ होता है, अन्यथा सब बेकार जाता है।

स्थानीय लपेट में भिगे कपड़े को एक से आठ तह तक प्रयोग करते हैं। इसमें ताप संचित करने के लिये जितने गरम कपड़े की आवश्यकता हो, केवल उतने ही गरम कपड़े का व्यवहार करना चाहिए। इसी कारण शरीर को उत्तम अवस्था में या गर्मी के दिनों में पतले पलानेल के केवल दो तीन तहका ही ऊपर से प्रयोग करना चाहिये। पर शरीर की शीतल अवस्था, या जाड़े के दिनों में खूब अच्छी तरह ऊपर से पलानेल को लपेटने की आवश्यकता पड़ती है।

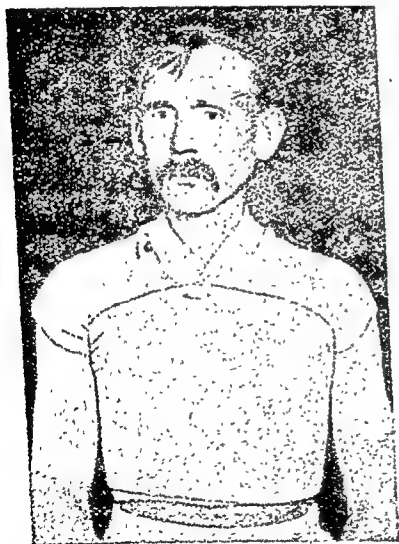
सभी प्रकार के पैक (लपेट) तापजनक पट्टी के ही विभिन्न रूप होते हैं। जब इसका प्रयोग समूचे शरीर पर किया जाता है, तब इसे भीगी चादर का पैक कहते हैं। और जब इसे पेडू, गला, छाती आदि स्थानों पर

हमकी छोटी चरके प्रयोग करते हैं तब स्वन मेर के अङ्गुर हा भागी कमर पड़ो, गलेकी पट्टी (throat pack) और छाती के पट्टी (chest pack) अदि करते हैं। इन सभी लोथों में छतोर कोट बहुत लाभदायक है।

अङ्ग से लेकर कर्ण बराह इस के एक लम्बे कपड़े के टुकड़ा को लेकर उसे भिगेकर फिर निचोड़ कर और इसने ऊपर गले से लेकर गर्भ तक ऊपर के सगूने धारीर को बिना बाँध की गर्मी की तरह स्प्रेट करके एक सगूने आश्रयन से अच्छी तरह इसे टक छेन ये ही इस स्प्रेटका देना हो जान दे। पहले भीग कपड़े को छाती पर बांधी ओर रखकर गले के पम से पाठ को टकने हुए सगूने हाथ के नीचे नीचे छाती पर लगन चढ़िए। फिर इस कपड़े को बाँधे हाथ के नीचे पीठ, दाहिनी गरदन तथा दाहिनी छाती क ऊपर से अभितक लम्बे समान करना चाहिये। इसके बाद लह किया हुआ और स्प्रेट (rolled) हुआ एक गरम कपड़े का अलवन् लेकर डीक लगी प्रहर भीग कपड़े के ऊपर स्प्रेट देना चाहिये। यदि शरीर विरूप गरम न हो तो एक क बाद दूसरा आश्रयन भी स्प्रेट जा सकता है। आश्रयन का अन्तिम धूमना कपड़े के ऊपर स घुमा कर छाती के पासक करके में अच्छी तरह खींच कर घुनेक देना चाहिये। धूम करने में यह कुरतेकी तरह अच्छी तरह कम जाता है।

साधारणतया भीगे कपड़े स पानी मिश्रित निचोड़ कर छाती पर स्प्रेट का व्यवहार करना चाहिये। पर रोगी को यदि सुख हो तो कपड़े में घाला कल रहने देना चाहिये। किन्तु इस बात की भी सावधानी रहनी चाहिये कि पानी इतना अधिक नहीं जाय कि ऊपर का अलवन् भीग जाय। रोगी यदि बुझा, बल या कमजोर हो अथवा उसका चमड़ा टका रहता हो, तब इन कपड़ों को सूब अच्छी तरह निचोड़ कर ही प्रयोग करना चाहिये। स्प्रेट के प्रयोग के

इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि चमड़ा गरम है या नहीं। यदि गर्म न हो तो पांच से आठ मिनट तक एक गरम पानी की बोतल या गरम पानी का थैली द्वारा रोगी की पीठ और छाती को गरम कर लेना चाहिये। फिर शरीर के गरम रहते ही इसे पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। सभी ताप जनक (heating compress) के प्रयोग का साधारणतया यही नियम है।



कपड़े को यथा सम्भव पतला होना चाहिये। इसे एकसे लेकर छः तह तक लपेटा जा सकता है। ऊपर के अलावन या गरम कपड़े का इस प्रकार प्रयोग करना चाहिये कि, जिससे भीगे हुए कपड़े के साथ हवा का किसी प्रकार का संयोग न रहे और भीतर गरमी इकट्ठी हो सके। किन्तु इसके लिये बहुत अधिक फलाने ल दे कर इस प्रकार ढकना ही नहीं चाहिये जिससे रोगी को बेचैनी मालूम हो और उसका शरीर अत्यन्त गरम

छाती की लपेट (Check pack)
हो उठे अथवा रक्त का दौरान बन्द हो जये। फलाने ल लपेटने पर गला, हाथ और नाभी के पास सेप्टीपिन से लगाकर अच्छी तरह से उसे कस दिया जा सकता है।

इच्छा होने से यह स्पष्ट बहुत आसानी से लिया जा सकता है। एक गीला कपड़ा कान से कमर तक छाती और पीठ को लपेट कर एक लम्बा रुमाल या किसी गरम कपड़े से उपरोक्त प्रणाली से अच्छी तरह ढक देने से ही छातीका सहज स्पष्ट हो जाता है। इस तरह स्पष्ट देनेसे छाती का एरा स्पष्ट का फल अधिकांश में मिल जा सकता है। शिशु, ब्रूट और बहुत दुर्बल आदमी को ऐसा ही स्पष्ट देना सुविधाजनक है।

छाती का स्पष्ट लेनेके बाद जाड़े का दिन होने से किसी साधारण कपड़ा आदि से गले तक सारे शरीर को ढक रखना चाहिये। पर गर्मी के दिनोंमें



एक साधारण चादर ढक लेनाही काफी होगा। स्पष्ट खोल लेना पर अन्यान्य पैकों की ही तरह पैक क स्थान को भीगी सौजिये से तेजे हाथ पीठ लेना चाहिये, फिर रगड़ कर तथा इसके बाद कपड़े पहन कर फिर स कमरे के ताप को वात्सल्य लेना नितान्त प्रयोजनीय है।

इस पैक का प्रयोग करीब उड़ पन्ट तक लेना काफी है। यदि कपड़ा इसके पहले ही सूख जाये तो पैक

छातीका सहज स्पष्ट
पहले भी खोला जा सकता है। जब तक भीतर का कपड़ा भीगा रहता है तभी तक लाभ होता है।

इससे फुसफुसके सभा प्रकारकी बीमारियोंमें आरम्भ अनक लाभ होता है। सर्दी और रादी के ज्वर में भी यह पैक जादू का सा काम करता है। तूष नाक बढ़ने के साथ साथ यदि ज्वर भी हो तो एक पैक से ही ज्वर और सर्दी छू मतर हो जायेंगे। ज्वर न रहने पर भी टेढ़ घट का यह पैक सर्दी का समूल नाश कर देता है।

इन्फ्लूएंजे की तो यह कभी न चूकने वाला इलाज है। अधिकांश इन्फ्लूएंजा के रोगी केवल मात्र एक पैक लेने से ही चगे हो जाते हैं। महात्मा गांधी जिस समय नोआखाली में थे उस समय उन्होंने एक बार मुझे बुलवा भेजा था। कैम्प में पहुँच कर मैंने सुना कि उनके कैम्प के दो आदमियों को बुखार के साथ जोरों का नजला हुआ है। महात्मा जी ने मुझसे पूछा कि इस हालत में मैं कुछ कर सकता हूँ या नहीं। मैंने कहा कि सिर्फ एक घण्टे की चिकित्सा से यह ज्वर अच्छा हो जाता है। तब उन्होंने मुझसे उन रोगियों के लिये तुरन्त कुछ करने के लिये कहा। मैंने कैम्प के आदमियों से सीने की पट्टी के लिये पुराना कपड़ा, अल्वान आदि संग्रह करने के लिये कहा। लेकिन वह गांव इससे पहले इस तरह लूटा जा चुका था कि हजार चेष्टा करने पर भी मैं एक टुकड़ा पुराना कपड़ा जुटा न पाया। तब रोगियों को दो गंजीयां भाँगोकर मैंने उन लोगों को पहिना दिया। उसके बाद उनमें से एक को एक गरम स्वेटर और दूसरे को एक अल्वान द्वारा उनकी भीगी गंजीयाँ को ढांक दिया। उसके बाद दो सूखी धोतियों को तह करके उन दोनों का सीना और पीठ दोनों लपेट कर उन्हें बिस्तर पर लिटा दिया। इस अद्भुत ढंग से पैक का प्रयोग किया गया। किन्तु इसीसे ही काफी फायदा हुआ। दूसरे रोज देखा गया कि उनको बुखार नहीं है, नजला नहीं है, जलन नहीं है और वे सम्पूर्ण स्वस्थ हो चुके थे। इससे पहले घापूजी ने मेरी पुस्तक पढ़ा था। आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा का यह फल देखकर वे मुग्ध हो गये और मेरी चिकित्सा पद्धति पर उनको असीम विश्वास हो गया था।

ब्रॉकाइट्जीज़, ब्रॅकोन्यूमोनिया और न्यूमोनिया में रोग आरंभ होने के पहले यदि इसका प्रयोग हो तो अधिकांश अवस्था में रोग का आक्रमण व्यर्थ होगा। रोग की हालत में भी कई एक पैक द्वारा रोगसे छुटकारा मिल जायगा।

दमा की बीमारी दुनिया की किसी भी दवासे अच्छी नहीं होती। किन्तु ऐसे एक भी दमा और ब्रोंकाइटिस के रोगीको मैंने नहीं देखा कि, पूरे समय तक सारे शरीर की चिकित्सा के साथ साथ इस पट्टी के व्यवहार करने से उसे आरोग्य लाभ म हुआ हो। मेरा तो यह पक्का विश्वास है कि अत्यन्त पुराना दमा और ब्रोंकाइटिस का रोगी भी इसके व्यवहार से आरोग्य लाभ कर सकता है। खिरपुर के श्री धीरेन्द्र नाथ मजुमदार बहुत साल से दमा की बीमारी से कष्ट भोग रहे थे। खिरपुर में उनका तीन मञ्जील मकान था। पर वह नीचे के तल्ले पर ही रहते। क्योंकि सीढ़ी से ऊपर चढ़ते ही उनका स्वास चढ़ने लगता। उनकी छाती हमेशा कफ से भरी रहती और वे सदा कफ फेंकते रहते। हाफने के कारण प्रायः बीच बीच में वे अकर्मण्य से हो जाते। मैंने उन्हें कईदिनों तक नियमित रूपसे मालिक्, इल, इमिनाथ, पीठ एवं छाती पर गरम टकीपट्टी और भीगी चादर का पैक आदि का प्रयोग करा के लम्बी अवधि के लिये छाती की पट्टी की व्यवस्था करा दी। पहले दिन छाती दिताने के बाद उन्होंने मुझ से पूछा था, “छाती को कैसी हालत है ?” मैंने कहा, “घरमें जब डाक्टर प्रवेश करें और सड़क बक्स आदि को तोड़ना शुरू करें तो जैसा शब्द होता है ठीक वैसा ही शब्द आपकी छाती में होता है।” तीन सप्ताह चिकित्सा कराने के बाद उन्होंने फिर वही प्रश्न पुहराया, “अब छाती की हालत कैसी है ?” उस समय छाती काफी साफ हो चुकी थी। मैंने कहा, “तीन दिन वर्षा में भीगने के बाद बिल्ली का कोई बच्चा जैसे मरने के पहले म्याऊँ २ करता है, ठीक वही अवस्था आपके छाती के रोग की है।” वास्तवमें और कई एक दिन के भीतर ही उनका श्वास कष्ट, कफ और खासी आदि दमा के सारे लक्षण गायब ही हो गये। धीरेन बाबू एक जहाजी कंपनी में काम करते थे और एक समय के अगले

खिलाड़ी भी थे। एक दिन वे गंगा किनारे गये थे, उनके बड़े साहब ने जहाज पर से ही उन्हें पुकारा। जहाज की छत पर चढ़ने के लिये, छत से एक मोटा रस्सा लटकता रहता है। नौजवान जहाजी कर्मचारी, सीढ़ी का इस्तेमाल न कर बहुधा इसी रस्से के सहारे ही ऊपर चढ़ जाते हैं। धीरेन बाबू पन्द्रह वर्ष के भीतर इस प्रकार कभी भी ऊपर नहीं चढ़े थे। उस दिन, जब कि महीने भर से चिकित्सा नहीं चल रही थी, उन्होंने अपने में इतनी ताकत महसूस की कि आज बहुत बर्षों के बाद इसी रस्से से टपाटप वे ऊपर चढ़ गये। जब कि एक महीने पूर्व वे अपने मकान के एक तल्ले पर भी नहीं चढ़ पाते थे।

पुरानी प्लूरिसी में भी यह पैक बहुत ही लाभ दायक है। किन्तु पुरानी प्लूरिसी, दमा और पुराने ब्रौन्काइटिज में हमेशा ही छाती पर १८ मिन्ट तक ताप-बहुल गरम ठंडा पट्टी देनेके बाद पैक को देना चाहिये। इन सभी विमारियोंमें ज्वर न रहने पर दो से चार घंटे तक पैकका प्रयोग करना आवश्यक होता है और ज्वर रहने पर हर घंटे बदल बदल कर तीन चार घंटे के लिये पैक लेना चाहिये।

यक्ष्मा रोग में छाती के पैक के समान लाभदायक दूसरी चिकित्सा शायद कम ही है। कुछ एक दिनों के व्यवहार मात्र से ही रोगी की खांसी, ज्वर व रातका पसीना कम हो जाता है और छाती के भीतर का घाव भी जल्दी ही आराम होने लगता है। इस पट्टी के प्रयोग से आक्रान्त स्थान पर रक्त का दौरान और श्वेत कणिका की बढ़ती होने लगती है। इसी कारण इसके प्रयोग से यक्ष्मा की बीमारी दूर हो जाती है (J. H. Kelllogg, M. D.—Rational Hydrotherapy, P. 862)। मदारीपुर के श्रीयुक्त भूपेशचन्द्र राय चौधरी बहुत दिनों से एक आफिस में नौकरी करते थे। वे व्यापार करने के उद्देश्य से कलकत्ते आये। यहां

साकर उन्होंने इतनी दौड़ घूर की, जितनी कि उन्होंने ने जीवन में पहले कभी नहीं की थी। अधिक परिश्रम के कारण उनका शरीर कमजोर होने लगा तथा रोज थोड़ा थोड़ा ज्वर होने लगा। इसके एक सप्ताह पहले वे वे सासरी के ठिकाने पर चले गये। अब एक दिन वहाँ में भी ज्वर के कारण ज्वर और सासरी में वृद्धि हो गयी, जो लगातार चलने लगी। भूषेणबाबू ने पहले कुछ दिनों तक एंथेरोपैथी चिकित्सा कराई थी। फिर एक अच्छे वैद्य को दिखलाया किन्तु वैद्यराज ने मरीजों पर से अधिक चिकित्सा करने के बाद एक दिन कहा कि यह साधारण ज्वर नहीं है। अतः इसके शीघ्र आराम होने की सम्भावना नहीं। तब कलकत्ते के एक सर्वप्रसिद्ध डॉ॰ बी॰ विजेय को बुलाया गया। वे रोज इस बारह रोगियों को ए॰ पी॰ देते। सब अच्छी तरह छाती की परीक्षा करते उन्होंने कहा कि दोनों ही फुफ्फुसों में कैविटी हो गया है। इस लिये शीघ्रचिकित्सा उन्हें किनी डॉ॰ बी॰ अस्पताल में भरती कराने की उन्होंने सलाह दी। किन्तु डॉ॰ बी॰ अस्पताल में भरती कराना जर्दी का काम नहीं। इसी बीच उन्होंने मुझे बुला भेजा। मैंने दिनमें दो बार उन्हें दो घंटे के लिये छाती की पट्टी देने की व्यवस्था की। और अधिक रहने पर एक घंटे के बाद एंटी बदल दी जाती। सायं ही सायं दिनमें दो बार ट्यान्गल, प्रतिदिन दो घंटे तक पांचवीं ग्रेड (500s pack) और हस्तमें दो बार दूध मी दिया जाने लगा। इस चिकित्सा के बाद दिनों तक चलने के बाद ही उनका ज्वर कमजोर कम होने लगा। फिर रेकल शाम को थोड़ा थोड़ा ज्वर आता। इसके बाद वह भी कम हो गया। रोज कमो भाग में उनको कुछ थोड़ा भ्रम विकृतता। पर ज्वर के साथ ही साथ यह भी कम होन लगा। अन्त में जिस क्षण से वे बहुत दिनों से भुगत रहे थे टगाये भी उनकी पूर्ण दफ्ते सुदृढ़ता मिल गया। इसी प्रकार कई एक और

युवक तथा एक यादवपुर टी० बी० अस्पताल से लौटे हुए वृद्ध के रोग को दूर कर के छाती की पट्टी की उपकारिता के बारे में मैं बिल्कुल सन्देह रहित हूँ।

असलियत में सर्दी, ब्रोंकाइटिस, न्यूमोनिया, फ्लूरिसी और यक्ष्मा रोग की यही सर्वश्रेष्ठ चिकित्सा है (F. M. Rossiter, M. D.—The Practical Guide to Health, P. 212)।

छाती का पैक यदि पेट के निचले हिस्से तक फैला कर दिया जाये तो उसे मध्य शरीर की लपेट (trunk pack) कहते हैं। इस लपेट को नितम्ब से घुसा कर कंचुकि आदि के ऊपर से लाना आवश्यक होता है। जिन रोगियों को भीगी चादर का पैक (wet-sheet pack) का प्रयोग करना अनुविधा जनक हो, उन्हें इस पैक के प्रयोग से प्रायः वही सब लाभ होता है। इसी कारण बच्चे, अत्यन्त बूढ़े और स्नायविक रोगग्रस्त व्यक्तियों के लिये यह पैक बहुत ही लाभदायक है।

[५]

आंशिक स्टीम बाथ (Local steam bath)

बहुधा सारे शरीर में भाप देने की आवश्यकता नहीं होती। और कभी कभी सारे शरीर में भापका प्रयोग करने पर भी किसी खास अंग के रोग में उस अंग विशेष पर बार बार आंशिक बाष्प स्नान की आवश्यकता पड़ती है।

यह एक प्रकारसे सेंकका ही उत्तम संस्करण मात्र है। जहाँ जहाँ सेंक देने की आवश्यकता पड़ती है—वहाँ ही आंशिक स्टीम बाथ का प्रयोग किया जा सकता है। किन्तु सेंकसे यह इस मामले में बढ़कर है कि इससे आक्रान्त भाग पर किसी प्रकारका दबाव डाले बिना ही उक्त स्थान के अणु-परमाणु तकमें भी उत्ताप खींच आता है तथा मुँह आदि भीतरी भागमें जहाँ सेंककी गरमी प्रत्यक्ष रूपसे नहीं पहुँच सकती—भाप वहाँ भी आसानीसे पहुँचकर अपना

काम कर लेता है। हाथ, पाव, मुँह, गला, सिर आँख और कान आदि। अगोपरी ही तापका प्रयोग किया जासकता है।

आंशिक स्टीम बाथ में प्रायः नल द्वारा भाप देनेकी आवश्यकता पड़ती। किसी बर्तनमें खींचता पानी लेकर, उसके ऊपर आक्रान्त आ रखकर बर्तन समेत एक अगको कवचमें ढक देनेसे ही काम चल जाये। मुँह और आँख आदि स्थानोंमें ७ से १० मि० तक भाप लिया जा सकता है किन्तु अन्यत्र नीचेके स्थानोंपर थोड़े अधिक काल तक भाप दे चाहिये। वहाँ १५ से २५ मि० तक बाष्प का प्रयोग होना आवश्यक है जिसका विशेष पर भापका प्रयोग करना होता है, उस अंगमें अच्छी पसीना निकलने तक इसके प्रयोग करने की जरूरत है।

किसी अंगमें आंशिक बाष्प स्नानके प्रयोग के बाद ही उस अंग विशेष ठंडे पानीसे भीगी तौलियेसे पोंछ डालना चाहिये। मुँह का गरदन पर आ देनेके बाद सम शीतोष्ण जलसे कुंझाकर लेना चाहिये। सारे शरीरसे कपड़ा आनेपर सारे शरीर को ही भीगी तौलियेसे पोंछ लेना कर्तव्य है। जिस अंगपर भापका प्रयोग किया जाये, उसे भीगी तौलिये से पोंछनेके बाद तुरंत फिर कपड़े-लत्तेसे उसे ढककर कमरेकी गरमी को बाधित कर लेनी चाहिये। शीतल करनेके बाद इन सभी प्रकारके बाथों (स्नानों) में, कमरेके तापको फिर बाधितकर लेना अत्यन्त आवश्यक है। यदि देरतक आंशिक स्टीम बाथ लिया जाये, आसकर जब सिर और मुँहमें स्टीम बाथ प्रदत्त किया होतो, इसके बाद पूरा स्नान किया जासकता है। इसके बाद थोड़े नीचूके रखके साथ ही थार काफी मात्रामें पानी पीना चाहिये।

आंशिक स्टीम बाथ बहुत रोगोंमें लाभ पहुँचाता है। जइसीले कीड़े काटने, अंगोंमें मरोड़ आने (in cramps), साज-सुजती, बरछी, गुच्छारका पत्र और मगन्दरमें खद बहुत ही लाभ पहुँचाता है।

जुता, घुटना, पैरोंका जोड़ (ankles), केशुनी आदिमें दफ़्त धाने (कड़ा होने) से आंशिक बाष्प स्नान बहुत ही लाभ पहुँचाता है। जंपेदी भीतरी हड्डीको सूजन में यह बहुत ही लाभदायक है। इनमें प्रायः २० मि० के लिये बाष्प का प्रयोग करके फिर १० मि० तक उस स्थानपर मालिश करनी चाहिये (British Encyclopedia of Medical Practice, vol. 6, P. 585)।

सभी प्रकारके दर्द या स्फीति में यह किसी भी दवाइसे अधिक कारगर है। क्योंकि पसीना होने ही से सभी प्रकार के दर्द आपने आप निकल जाते हैं।

दांत दर्द प्रायः दवासे अच्छा नहीं होता, पर दांत गूल कितना ही पुराना क्यों न हो और चाहे कितना ही भयंकर क्यों न हो, आंशिक प्टीम बाथसे जादूकी तरह अच्छा होता है। चौबीस परगना जिलेके श्रीयुक्त हर्षाकेश मुखोपाध्याय, एम-ए०, बी-एल० महाशयको दांतके रोगसे अचानक सारा मुँह सूज गया और सेप्टिक हो गया। उनका मुँह सूजकर इस प्रकारका हो गया था कि उन्हें देखकर उन्हें पहचानना असम्भव हो उठा था। उनके सारे मुँहमें इस प्रकार मवाद भर गया था कि आँखों के नीचे दवानेसे दांतोंके मसूड़ोंसे बज बजकर मवाद (पीव) निकलने लगता। शरीरका ताप था १०२° और दिनरातमें क्षण भरके लिये भी उनकी आंख नहीं लगती। पहले उन्होंने एक एलोपैथ डाक्टरको दिखलाया। डाक्टर साहबने मुँह की हालत देखकर कहा कि यदि फौरनसे पेस्टर आपरेशन नहीं किया जायेगा तो रोगी बच नहीं सकता। किन्तु हफ़िकेश बाबूने कहा कि सारे मुँहपर आपरेशन करानेकी अपेक्षा मृत्युका आलिङ्गन करना उन्हें प्रिय है। तब उन्होंने एक अच्छे होमियोपैथ डाक्टर को दिखलाया। किन्तु दो दिनों तक कुछ भी लाभ नहीं पहुँचा। तब मैं बुलाया गया। उनके मुँहकी भयानकता को देखकर मैंने उनसे सलाह

मशविदा करनेमें देर नहीं किया। फौरन एक सारीटके स्टोवर पर पानी का बर्तन रखा भाप उत्पन्न किया। फिर उनका सिर धुलवाकर उसपर मुँह सोलकर भाप स्नेहका प्रयत्न किया। पाच छ मि० बाद ही मुँहसे पसल निकलने लगा। और पसोना निकलनेके साथ साथ दाँतकी भीषण पीड़ा बंद हो गयी। इसके बाद मुँहसे पीव, रक्त, और बहुत अधिक दुग्ध शक्ता आदि निकलने लगा। उनके सामने एक पिकदानी रखा दी गयी थी। वह पिकदानी हम मवाद आदि निकारोसे भर गयी। दस मि० बाद भाप हटा दिया। इसके बाद समशीतोष्ण जलसे उन्हें स्नान करा दिया और एक भीगी तौलियेसे सारा शरीर को अच्छी तरह पुछवाकर उन्हें मुला दिया। फिर मैं अपने घर चला गया। जाते समय यह कहता गया कि एक पटेकद इसकी कैदी हालत है—मुझे जनायी जाये। पर देढ़ घंटे बाद तक मेरे पास कोई नहीं आया। उनके सम्बन्धमें मैं बहुत ही चिन्तित था। अंत में अन्तिम क्षण उन्हें देखने गया। वहाँ जाकर देखा कि रोगी गम्भीर निशामें पड़ा है। मैंने घरमें सभीको सम्बोधन कर दिया कि किसी भी अवस्थामें रोगीसे जगाना न जाये, पर भीड़ इटनेपर मुझे तुरंत खबर मिलनी चाहिये। रात १२ बजे दिनकी भाप का प्रयोग किया था और उनकी नींद हठी ५ बजे। नींद टूटने ही उन्होंने मुझे बुलाया। मेरे जानेपर उन्होंने मुझसे कहा—कि उन्हें जरा भी कहीं दर्द नहीं है और रूख गहरी नींद आयी थी। तब मैंने दिनमें दो बार सज्जबाप और केवल नीचूके इसके साथ जलपान करने की व्यवस्था करके मुद्दाम भीम कान्हे की पट्टी फजिलेसे ढककर बांध दी। पट्टी लगी रात रही। दूसरे दिन सबेरे जाकर देखा, मुँह स्वाभाविक अवस्थामें आ गया है। मुँहकी सूजन नहीं, दर्द नहीं, ज्वर नहीं—यहाँ तक कि अंत तक श्रेष्ठ अनेकों नाशियाँ हो गयी—बह भी नहीं थी। केवल आँखोंके नीचे जलम सञ्जन थी। मैंने फिर मुद्दाम पट्टी बांध ली और दूसरे ही दिन ४

चंगे हो गये। वे मिंट में काम करते थे। उस समय उनकी छुट्टी थी। तीन दिनों बाद छुट्टी समाप्त हुई। मैंने उनसे तब कहा कि आप अब चंगे हो गये हैं सही, पर फिर भी आपको सात दिनों तक आराम करना चाहिये। उन्होंने कहा कि मैं आफिस से छुट्टी लेकर घर लौट आऊंगा। किन्तु छुट्टी लेने में उन्हें मेडिकल सर्टिफिकेट लेने की आवश्यकता पड़ती। वे मिंट के डाक्टर साहब से छुट्टी लेने के लिये सर्टिफिकेट लाने गये। डाक्टर ने अच्छी तरह उनके मुंह की परीक्षा करने के बाद कहा—“तुम्हें ऐसी कोई बीमारी नहीं कि जिसके लिये तुम्हें छुट्टी पासकी।”

सभी प्रकार के दांत दर्द, और दांत की बीमारियों में भी इससे फायदा पहुंचता है। किन्तु चोट लगने से यदि दांत दर्द कर रहा हो तो उसमें इसका हर्गिज प्रयोग नहीं करना चाहिये। ऐसा करने से दांत भी नष्ट हो सकते हैं। इस अवस्थामें ठंडा पानी बार बार मुंह में रखने से दर्द शीघ्र अच्छा हो जाता है।

ग्लोकोमा असाध्य रोग है। बिना आपरेशन के यह प्रायः अच्छा नहीं होता। किन्तु आंख बन्द करके कई दिनों तक बाष्प लेने से आश्चर्यजनक रीति से वह अच्छा हो जाता है। बरीसाल जिले के श्री अनन्त कुमार सरकार, बी० ए० को बेरीबेरी होने के बाद ग्लोकोमा हो गया। उन्होंने मेडिकल कालेज में आंख की परीक्षा कारवाई। वहां डाक्टरों ने कहा कि आंख में पानी जमा हो गया है। इसलिये यथा शीघ्र इसका ओपरेशन होना चाहिये। इसी बीच मैंने उन्हें भीनी चादर की लपेट (wet-sheet pack) देकर कई दिन तक आंख पर भाप लेने की सलाह दी। सात दिनों तक इसका प्रयोग कर वे फिर मेडिकल कालेज गये। तब डाक्टरों ने उसकी आंख की परीक्षा करके कहा कि उनकी आंख में अब और जल नहीं है। वे अच्छे हो गये हैं।

मशविदा करनेमें देर नहीं किया। फौरन एक सीरीटके स्टोवर। पानो का वर्तन रख भाप उत्पन्न किया। फिर उनका सिर धुलवाकर उसपर मुँह खोलकर भाप लेनेका प्रवन्ध किया। पाँच छ' मि० बाद ही मुँहसे पथे निकलने लगा। और पसीना निकलनेके साथ साथ दाहिनी भीमण पेट भी हो गयी। इसके बाद मुँहसे पोंच, रक्त, और बहुत अधिक दूधिन राख आदि निकलने लगा। उनके सामने एक पिकदानी रख दी गयी थी। व पिकदानी इस मवाद आदि विकारोंसे भर गयी। इस मि० बाद भाप हटा दिया। इसके बाद समशीतोष्ण जलमें उन्हें खूब कुल्ला करा दिया और एक भोगी तौलियेसे सारे शरीर को अच्छे तरह पुछवाकर उन्हें सुला दिया। कि मैं अपने घर चला गया। जाते समय यह कहता गया कि एक घंटे बाद इन्हीं कैसी हालत है—मुझे पनायी जावे। पर देढ़ घंटे बाद तक मेरे पास कोई नहीं आया। उनके सम्बन्धमें मैं बहुत ही चिन्तित था। अंत में अपने भाप उन्हें देखने गया। वहा जाकर देखा कि रोगी गम्भीर निद्रामें पड़ा है। मैंने घरमें सभीको सम्बोधन कर दिया कि किसी भी अवस्थामें रोगीको जगाया न जाये, पर मोद टूटनपर मुझे तुरंत खबर मिलनी चाहिये। दोपहर १२ बजे दिनको भाप का प्रयोग किया था और उनकी नींद हटती ५ बजे। मोद टूटन ही उन्होंने मुझे बुलवाया। मेरे जानेपर उन्होंने मुझसे कहा—कि उम्द जरा भी कहीं दर्द नहीं है और खूब गहरी नींद आयी थी। तब मैंने दिनभर ८ बार सज्जवाय और केवल नींदके रखके साथ प्रत्येक करने की स्था करके मुझपर भीने कपड़े की पट्टी फलनेल्ले टककर बांध दी। पट्टी सत्रों रात रही। दूसरे दिन सबेरे जाकर देखा, मुँह स्वभाविक आकारमें आ गया है। मुँहकी सूजन नहीं, दर्द नहीं, ज्वर नहीं—यहाँ तक कि भोजन तक जो भोजनो नास्तियां हो गयीं—बढ़ भी नहीं थी। केवल भोजनो के मोरे कारण सूजन थी। मैंने फिर मुँहपर पट्टी बांध दी और दूसरे ही दिन ६

चंगे हो गये ! वे मिंटमें काम करते थे । उस समय उनकी छुट्टी थी । तीन दिनों बाद छुट्टी समाप्त हुई । मैंने उनसे तब कहा कि आप अब चंगे हो गये है सही, पर फिर भी आपको सात दिनोंतक आराम करना चाहिये । उन्होंने कहा कि मैं आफिससे छुट्टी लेकर घर लौट आऊंगा । किन्तु छुट्टीलेने में उन्हें मेडिकल सर्टिफिकेट लेनेकी आवश्यकता पड़ती । वे मिंटके डाक्टर साहबसे छुट्टी लेनेके लिये सर्टिफिकेट लाने गये । डाक्टरने अच्छी तरह उनके मुंहकी परीक्षा करने के बाद कहा —“तुम्हें ऐसी कोई बीमारी नहीं कि जिसके लिये तुम्हें छुट्टी पासको ।”

सभी प्रकार के दांत दर्द, और दांतको बीमारियोंमें भी इससे फायदा पहुंचता है । किन्तु चोट लगनेसे यदि दांत दर्द कर रहा हो तो उसमें इसका हर्गिज प्रयोग नहीं करना चाहिये । ऐसा करनेसे दांत भी नष्ट हो सकते हैं । इस अवस्थामें ठंडा पानी बार बार मुंहमें रखनेसे दर्द शीघ्र अच्छा हो जाता है ।

ग्लूकोमा असाध्य रोग है । बिना आपरेशनके यह प्रायः अच्छा नहीं होता । किन्तु आंख बन्द करके कई दिनों तक बाष्प लेने से आश्चर्यजनक रीति से वह अच्छा हो जाता है । बरीसाल जिले के श्री अनन्त कुमार सरकार, बी० ए० को बेरीबेरी होने के बाद ग्लूकोमा हो गया । उन्होंने मेडिकल कालेज में आंखकी परीक्षा कारवाई । वहां डाक्टरों ने कहा कि आंख में पानी जमा हो गया है । इसलिये यथा शीघ्र इसका ओपरेशन होना चाहिये । इसी बीच मैंने उन्हें भीगी चादर की लपेट (wet-sheet pack) देकर कई दिन तक आंख पर भाप लेने की सलाह दी । सात दिनों तक इसका प्रयोग कर वे फिर मेडिकल कालेज गये । तब डाक्टरों ने उसकी आंख की परीक्षा करके कहा कि उनकी आंखमें अब और जल नहीं है । वे अच्छे हो गये हैं ।

ठीक इसी प्रकार काली घाट रोड की एक महिलाका म्युकोमा आरोग्य किया था।

[६]

भीगी चादर का शीतल पैक

(The cooling wet-sheet pack)

भीगी चादर के पैक से शरीर उतार करके जिस प्रकार शरीर का ताप बढ़ाया जाता है ठीक उसी प्रकार इसके खास उद्देश के इस्तेमाल से तेज बुखार के समय इच्छानुसार शरीर के ताप को कम भी कर सकते हैं। इस पैक को भीगी चादर का शीतल पैक (the cooling wet-sheet pack) कहते हैं। रोगी के शरीर में ताप की बहुत अधिक वृद्धि होने पर केवल एक भीगी चादर बिछाकर उससे रोगी के गले तक सारे शरीर का ढक देना चाहिये। इस चादर को पानी से सूब तर रखना चाहिये। आवश्यक होने पर दो चादर का भी व्यवहार किया जा सकता है। इसके बाद एक कम्बल से रोगी को ढककर कम्बल के ऊपर से रोगी के सारे शरीर को धीरे धीरे रगड़ना चाहिये। थोड़ी ही देर बाद चादर गरम हो जायेगी। तब जरा ढेर के लिये कम्बल को हटा देना चाहिये और चादर तथा शरीर पर ठंडा पानी छिड़क कर चादर तथा शरीर को शीतल करके फिर तुरन्त ही फिर से रोगी को कम्बल से पूर्ववत् ढक देना चाहिये। रोगी का ज्वर जितना ही तेज हो उतना ही बार अधिक इसका प्रयोग होना चाहिये। एक साथ तीन से लेकर पांच बार तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। पहली बार रोगी को पांच-छ मिनट तक इस पैक में रखकर दूसरी बार पांच मिनट और अधिक तक इस पैक में उसे रखना चाहिये। इसी प्रकार हर बार का पैक उसके पहले के पैक से पांच पांच मिनट तक अधिक समय के लिये होना चाहिये और अन्तिम पैक आधे घण्टे तक के लिये होना आवश्यक है।

पहली बार के पैक में ठण्डा पानी (60° से 65° ताप का) प्रयोग करके रोगी का ताप जितना ही कम हुआ हो उतना ही कम ठंड पानी का व्यवहार करना आवश्यक है ।

इसके द्वारा रोगी के शरीर का ताप इच्छानुसार कम करके जितनी डिग्री पर लाना चाहें, ला सकते हैं । किन्तु बुखार को किसी भी हालत में जवरदस्ती बन्द नहीं करना चाहिये । यदि रोगी का ताप 98° हो तो उसे घटाकर 90.2° तक लाया जाना चाहिये । 90.2° रहने पर वह और भी दो डिग्री घटाया जा सकता है (Lindlahr, M. D.—Practice of Natural Therapeutics, P. 52, 80, 84 and 148) ।

ठंडे पानी के स्नान से जो लाभ होता है, भीगी चादर के शीतल पैक (cooling wet-sheet pack) से भी वही लाभ होता है । इसलिये रोगी को हौज में स्नान कराने के बदले हमेशा ही इस पैक का प्रयोग किया जा सकता है । टाइफाइड, मलेरिया, डेंगू, इन्फ्लुएन्जा और तेज ब्रैंकाइटिज आदि ज्वर, इरीसिप्लस और प्लेग आदि में विशेष करके प्रयोग होता है । ज़ौजवानों के स्वप्नदोष को दूर करने में २० मिनट का यह लपेट रामबाण का काम करता है ।

[७]

मृदु वाष्प स्नान

किसी किसी समय रोगी को प्रति दिन वाष्प स्नान के प्रयोग की आवश्यकता पड़ती है । उस समय रोगी को केवल तीन से छः मिनट तक के लिये वाष्पस्नान का प्रयोग कराया जाना चाहिये । इस प्रकार से थोड़े समय तक के लिये प्रयोग किये जानेके कारण इसे मृदु वाष्पस्नान (mild steam bath) कहते हैं । पुराने रोगों में हररोज मालिश, पेटपर गरम-ठंडा प्रयोग, इस और ठंडी मालिश आदि के साथ इसका रोगी पर प्रयोग करना

उचिन है। ठण्डी मालिदा आदि के पड़े अथवा अन्य किसी भी शीतल वस्तु देने के पड़े इस प्रकार रोगी के शरीर को गरम कर के लेने से ठंडे बहुत लाभ होता है। पुराने रोगों में प्राण पकसफल, अंतर्द्वियों, स्त्रिय और विभिन्न स्नायविक केन्द्रों आदि में काफी अरसे से रक्तधमन चञ्चल होता है। इसके फलस्वरूप शरीर में विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। पाकसफली और अंतर्द्वियों में रक्तवृद्धता रहने पर इन अर्गों से एक तरह की स्टेमायुक्त अवस्था की सृष्टि होती और यह तरह तरह के कैंसरगुणों की बाढ़ के लिये उपयुक्त स्थान बन जाता है। तब इनसे पैदा होने वाले विष से सारा शरीर विषाक्त हो उठता है। जिसके कारण विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं। स्त्रिय में रक्त वृद्धता रहने पर यह उचिन रीति से अपना काम नहीं कर सकता और इसके फलस्वरूप स्त्रिय सूख सक करने तथा अरसे और आवश्यक कामों की सुधार मन से सम्पादित करने में असम्य हो जाता है। दूसरे व्यक्तियों में रक्तधमन रहने से भी शरीर की भारी हानि होती है।

किन्तु मनुष्य वनस्पतान् ग्रहण करने से रक्त चमड़े में चला है जाता। चमड़े में एसी व्यवस्था है कि शरीर के इस रक्त को आधे से छेकर दो तिहाई भाग तक चमड़े में आकर स्थान प्राप्त कर सकता है। वनस्पतान् के फल स्वरूप जब रक्त चमड़े की रक्तवृद्धता नालियों के भीतर चला जाता है, तब वह अपने साथ ही भीतर की अंतों के रक्तधमन को नष्ट कर देता है। जब इस प्रकार रोज वायु प्रयोग किया जाता है, तब रक्त स्थायी रूप से चमड़े में आकर प्रक्षिप्त हो जाता है। किन्तु रोगी को काफी देर तक के लिये कभी भी छ्दीन वायु का प्रयोग नहीं करना चाहिये। प्रति दिन रोगी को गर्म स्नान कराये जाने पर, इसकी अवधि ३ से ६ मि० मान तक की होनी चाहिये। इसके प्रयोग किये जाने के बाद ही तुरत तौलिये का स्नान या ठण्डी मालिदा आदि जिस किसी भी शीतल वस्तु से शरीर को शीतल कर लेना

आवश्यक है। तभी ही ठीक तरह से लाभ हो सकता है J. H. Kell-ogg, M. D. Light Therapeutics P.44-53)। मृदु घ्टीम बाथ लेते समय भी सिर और हृदय पर भीगी गमछी राखनी चाहिये और इसके पहले डूस ले लेना चाहिये। घ्टीम बाथ के बदले में शरीर को अच्छी तरह गरम या थोड़ा पसीना होने तक रोज प्रायः नंगी अवस्था में शरीर पर धूप लेकर स्नान करने से भी एक समान ही फल होता है।

[८]

पैरों की पट्टी (Foot pack)

एक भीगे पर खूब अच्छी तरह निचोड़कर जल रहित किये कपड़े के टुकड़े को पैरों की एड़ी (ankle) से लेकर जंघे के अंतिम भाग तक अच्छी तरह एक से दो बार तक लपेट कर फिर किसी एक गरम कपड़े से उसे अच्छी तरह लपेट लेने को ही पैरों की पट्टी कहते हैं। इस समय शरीर का गरम रहना जरूरी है। गरम न रहने की हालत में गरम पानी की थैली या बोतल आदि से पैरों को गरम कर लेनेके बाद पट्टी लपेटनी चाहिये और आवश्यक होने पर गरम थैली को पैरोंपर रखकर इसे गरम करते रहना चाहिये। अथवा पैरों के ठण्डा रहने पर जानुसन्धि के ऊपर से कुंचुकी (groin) तक इसका प्रयोग किया जा सकता है। इसके प्रयोग करने के पहले रोगी के सिर को धो लेना चाहिये। और प्रयोग के समय सिर को ठंडा रखना आवश्यक होता है। जब रोगी के सिरपर पानी चालू रहे तब भी साथ साथ यह चालू रह सकता है। साधारणतया इसका प्रयोग एक घण्टे के लिये होता है। किन्तु रोगी को आराम मालूम पड़ने पर यह अधिक समय तक के लिये रखा जा सकता है और दिनमें बारबार इसका प्रयोग किया जा सकता है। किन्तु रोगीको जब पसीना आने लगे तो इसे खोल डालना चाहिये। हर बार पैक खोलकर सारे शरीर को स्पंज कर देना उचित है।

शिर, गला, भेरुण्ड, छाती, पेट, वस्ति और ऊररी शरीर के जिस किसी भी रोगमें इस पट्टी से बहुत लाभ होता है। इसके द्वारा सारे अंगोंके दूषित खूनको नीचे खींच लिया जाता है। फलस्वरूप इन सभी अंगोंका रक्षाधिक्य बनायास ही नष्ट हो जाता है। असल में इसके द्वारा रोगका आक्रमण शरीर के ऊररी भाग से पैरोंकी ओर पलट जाता है। फलस्वरूप रोग आसानीसे दूर हो जाता है। किसी का कहना है कि मनेनजाइटिस, न्यूमोनिया, प्रोन्काइटिस, लिवर का सूजन, मूत्रप्रन्थियों की सूजन और अरायु के रोग आदिमें यह गरम पट्टी सर्व-प्रधान चिकित्सा है। युरोप के विभिन्न अस्पतालों के निवरणों से देखा गया है कि इस पट्टीके प्रयोग से रोग की तेजी बरेह रूपमें शान्त हो जाती है, रोग अपेक्षाकृत कम स्थायी होता है, और रोग की प्रबलता के कारण कभी कभी जो पक्षाघात, अन्धापन, बहिरापन और मानसिक रोग आदि उत्पन्न हो जाते हैं, वे इस प्रयोग से कभी भी नहीं हो सकने (Otto Juetnaer, M. D. Ph D—Physical Therapeutic Methods, P. 509)।

अवलम्बित यह है कि इनके द्वारा मृतप्राय रोगी की भी चतुःशुक्लने अनेकों बार बचाया जा सकता है। भीषुत देवेन्द्रनाथ धर बकालत से विभाम लेकर कर्नवालिस स्ट्रीट में अपने पुन के निवास स्थानपर रहते थे। इहात् एक दिन देखा गया कि वे बीच बीचमें भूल बोलने लगे और उनकी स्मरण शक्ति जाती रही। इसके बाद एक दिन वे बेहोश होगये और उनका दाहिना हाथ मुन्न होगया। उस समय समझा गया कि उनके मस्तिष्कके भीतर रक्तके बका बन्ध जाने के कारण (Cerebral thrombosis) यह अवस्था हुई है। रोगी धीरे धीरे अचेत होने लगा और पन्द्रह दिनों के बाद बेहोशी की नींद सी उन्हें आगई। मन्तमें वे बिल्कुल बेहोश हो गये और छाती में पानी इकट्ठा (Pulmonary edema) हो गया। इस अवस्थामें डाक्टरोंने यह कह

कर अपना हाथ खींच लिया कि रोगीके बचनेकी कोई आशा नहीं और अन्तिम चिकित्सा के लिये मुझे बुलाया गया। रोगी की अवस्था देखकर पहले तो मैंने चिकित्सा करना अस्वीकार कर दिया। किन्तु सारे परिवार के लोगों ने मुझे इस प्रकार पकड़ा कि चिकित्सा करने के लिये मैं बाध्य हुआ। मैंने पहले ही रोगी को एक घंटे के लिये छाती की पट्टी बांधी। मात्र इसी व्यवस्था से आश्चर्य जनक रूपसे छाती की गड़बड़ी गायब होगयी। इसके बाद दिनमें चार बार पॉक्की पट्टी देने की व्यवस्था की। साथ ही साथ पेट पर गरम-ठंडा, पेट की पट्टी, ठंडी मालिस और छांती की पट्टी चलती रही। इस चिकित्सा से अपने आप कय होकर रोगी का पेट साफ हो गया। इसके बाद अपने आप पेशाब और पाखाना हुआ और जिस रोगी की मृत्यु अवश्यम्भावी थी, उसे रात बीतते बीतते होश भी आ गया। रोगीके बड़े पुत्र एक विख्यात एम०बी० डाक्टर थे। किन्तु कैम्पवेल अस्पताल के विलायत से लौटे हुए एक अनुभवी एम० डी० डाक्टर उनका चिकित्सा कर रहे थे। इस असाध्य रोगीके अच्छे हो जानेकी खबर पा आश्चर्य चकित होकर वे उसे देखने आये और अनेकों प्रकार से रोगी की परीक्षा करके जाते समय बोले कि कैम्पवेल अस्पताल में उनके आधीन जो पचास बेड हैं, उनमें अब वे प्राकृतिक चिकित्साका (Physiotherapy) प्रचलन करेंगे।

[६]

वर्फ का व्यवहार

तेज उत्ताप और अत्यधिक ठंडक दोनों ही समान रूपसे वर्जित हैं। तौ भी कभी कभी जब साधारण ठंडे पानी से काम नहीं चलता, तब भजवूरन वर्फ का सहारा लेना पड़ता है। किन्तु हर हालत में विशेष सावधानी के साथ पद्धति के अनुसार वरफ का प्रयोग होना चाहिये। नहीं तो लाभ पहुँचाने के बदले इससे हानि होने की ही सम्भावना रहती है।

खाली चमड़े पर कमी भी बर्फ या बर्फ की थैली (ice bag) का प्रयोग नहीं करना चाहिये। शरीर के किसी भी भाग पर प्रयोग करत समय हमेशा उस स्थान निशान कर एक जल पट्टी (cold compress) देकर उसके ऊपर बर्फ या बर्फ की थैली का प्रयोग होना चाहिये। अथवा एक फ़्लैनेल के टुकड़े को फैलाकर उस पर बर्फ का थैली रखी जा सकती है। यदि बर्फ के पानी में डुबोकर सातत पट्टी का प्रयोग किया जाय तो यह नौ चमड़े पर भी रखी जा सकती है। इससे बर्फ की थैली रखने के समान ही काम होता है। इस अवस्था में कुछ मिन्ट के बाद ही बार-बार पट्टी बदलत जाना चाहिये। यदि पट्टी बदलने की इच्छा न हो तो घर तह में बर्फ के चूरे को झिझकर पट्टा का व्यवहार करने पर भी वह काफी समय तक ठीक रहती है। बर्फ या बर्फ की थैली को धनैशा, बर्फ के पानी में भीगी घीसल पट्टी से ही अधिक लाभ होता है।

स्त्रोस (apoplexy) रोग में जब मस्तिष्क के भीतर की कोइ धमनी फट आवे तो बर्फ की थैली का सिर पर प्रयोग करने से बहुधा रोगी के प्राण बच जाते हैं। पाक-स्फली से खून का कय होने पर बर्फ के छोटे छोटे टुकड़े यदि निगले जाय तो विशेष लाभ होता है। गुर्दा (kidney) से रक्तभाव होने से पीठ की तरफ कमर पर बर्फ की पट्टी का प्रयोग करना चाहिये। अतड़ियों से रक्त निकलने पर पैर पर बर्फ की थैली रखने से विशेष लाभ होता है। जरायु से यदि बहुत अधिक रक्त निकल रहा हो तो मूत्र द्वार और मूत्र द्वार एवं गुच्छ द्वार के आचने भाग (perineum) तथा कटि प्रदेशों में बर्फ के पानी में भीगी पट्टा देने से जरायु मद्धिउ होती है और रक्त भाव बंद हो जाता है।

मस्तिष्क के रक्तधमन को यह बड़ी आसानी से दूर कर देता है। तब मुखार में रोगी के सिर, गलदन और मुँह पर बर्फ की पट्टी का प्रयोग

करने से रोगी को बहुत ही आराम पहुँचता है। थोड़े समय के लिये सिर पर बरफ की पट्टी का प्रयोग करने पर पागलों की खूब तीव्र उत्तेजना भी कम हो जाती है। किन्तु हमेशा ही बड़ी सावधानी के साथ सिर पर बरफ का प्रयोग होना चाहिये। सिर पर अधिक ठंडक पहुँचाने से सिर की तरफ रक्त का दौरान बन्द हो जाता है और हृदय को काम करने में बाधा पहुँचने लगती है। इस कारण हृदय की पेशियां बहुधा क्षतिग्रस्त हो जाती हैं।

साधारण प्रदाह रोग में इस पट्टी का प्रयोग करने से बहुत ही फायदा होता है। मस्तिष्क की सूजन में बरफ की पट्टी बहुत लाभ पहुँचाती है। सूजन के साथ घाव में भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। अर्श (व्वासीर) की बीमारी में गुद्घ द्वार पर घाव एवं सूजन होने पर बर्फ की पट्टी बड़ी काम करती है।

हिप्टिरिया और अंगनृत्य रोग (chorea) में जब अंगों की ऐंठन किसी भी प्रकार से कम नहीं होती, तब मेरुदण्ड पर बरफ की पट्टी का प्रयोग करने से वह दूर हो जाती है।

पाकस्थली अथवा ठीक उसकी विपरीत दिशा में मेरुदण्ड पर बरफ की थैली रखने से निश्चय ही कै बन्द होती है। पाकस्थली के कैंसर की असम्भव पीड़ा को भी यह आराम पहुँचाती है।

मेरुदण्ड पर बरफ की थैली रखने से धनुषटङ्कार (tetanus), समुद्र पीड़ा (sea sickness) और मस्तिष्क तथा मेरुदण्ड मज्जियों की सूजन (cerebro-spinal meningitis) में इससे विशेष लाभ पहुँचता है।

इरिसिपेल्स (erysipelas) की वृद्धि को रोकने में बरफ की थैली से बढ़कर और कुछसाधन नहीं है।

अपीम या अन्य किसी विष के साँ छेने से जब नाड़ी का स्पन्दन बन्द होने लगता है, तो नाक की इलेक्ट्रिक मिश्री और होठ के ऊपर बरफ का प्रयोग करने से रोगी की अवस्था बहुधा विलुप्त सुधर जाती है। क्योंकि उक्त स्थान पर छूँचाने से श्वास प्रणाल्य के केन्द्र (respiratory center) को उत्तेजना मिलती है।

स्नायुशूल में बरफ की चेंली के प्रयोग से बहुत बार काफी लाभ पहुँचता है।

दिहाता में जहाँ बरफ नहीं मिलती वहाँ खूब छली काँदो मिट्टी या खूब ठंडे पानी में भिगा कपड़ा चमड़े के ऊपर इस्तेमाल किया जा सकता है।

दशम अध्याय

मिट्टी का जादू

[१]

रोगों की चिकित्सा में पानी से जो लाभ होता है, बहुत अवसरों पर काँदो मिट्टी से भी यहाँ लाभ पहुँचता है। कभी कभी जब पानी की पट्टी से पूरा लाभ नहीं होता तब काँदों मिट्टी का प्रयोग करने से विशेष लाभ होता है। बीमारी की हालत में शरीर में जो विशेष ताप की सृष्टि होती है, उसे खींच लेने में तथा रोग के विष को सोखने की जितनी क्षमता मिट्टी में है, उतनी और किसी भी चीजमें नहीं। इसी कारण भिन्न भिन्न तप से मिट्टी को शरीर के सम्पर्क में लाकर बहुत रोगों से छुटकारा मिल सकता है।

नंगे पाँव टहलना

शरीर को मिट्टी के संस्पर्श लाने का सब से आसान तरीका नंगे पाँव टहलना है।

जिनके शरीर में अत्यधिक मात्रा में जलन रहती हो, वे यदि कुछ समय के लिये हर रोज नंगे पाँव टहले, तो उन्हें बहुत ही फायदा पहुँचेगा।

बहुतों को रातमें गहरी नींद नहीं आती। बड़ी परेशानी के बाद यदि कहीं नींद आ भी गयी, तो वह भी सपनों से भरी तन्द्रा मात्र होती है। इस प्रकार के सभी रोगी यदि नियम से थोड़ी देर के लिये खाली पाँव टहलने का अभ्यास करें, तो धीरे धीरे गाढ़ी नींद के अधिकारी बन सकते हैं।

इससे सिरदर्द, गलेका दर्द, पुष्पनी सर्दी, सिर और पाँव की ठंडक आदि रोग भी आसानी से आरम्भ होते हैं (Sabastian Kneipp-My Water-cure P, 20-21) : एक सम्माननीय अध्यापक ने मुझसे कहा था कि सड़कपन से ही उन्हें सर्दी थी। यह रोग उनकी वंश परम्परा से चला आ रहा था। किन्तु जो पाँव मैदान में टहलने का अभ्यास करके इस असाध्य रोग से उन्हें छुटकारा मिल गया था।

जैसे पाँव टहलने से तभी शाम होता है जब कि पाँव के गरम रहते ही टहलना शुरू किया जाये। इसी लिये गरम मौज पहनने से जब पाँव गरमा गया हो, तभी उसे उतार कर टहलना आरम्भ करना चाहिये। यदि पाँव ठंडे हों तो, सूखे रगड़कर उन्हें गरमा करके टहलना लाजिम है। टहलना समाप्त करने के बाद भी पैरों को सुखी मालिश करके फिर तुरंत गरम मौज पहन कर पैरों को गरम कर लेना चाहिये। साधारणतया ४५ मि० से लेकर एक घंटे तक इस प्रकार टहलना काफी है। शुरु शुरूमें तो और भी कम टहलना चाहिये। टहलने का अभ्यास हो जाने के बाद यह समय और भी बढ़ाया जा सकता है। जब घास पर थोस की बूद पड़ी हों, उसी समय उस पर यदि टहलना सम्भव हो, तो इससे बहुत ही अधिक लाभ होता है। जाड़े को छोड़ कर और ऋतुओं में जब कि थोस की बूद घास पर नहीं पड़ी होती, तब वर्षा से भीगी घास पर भी टहला जा सकता है।

हमारे यहाँ छोटे छोटे बच्चों को हमेशा गोदी में या बिछौने पर सुलाये या बैठाये रखा जाता है। इससे लाभ के बजाये उनकी हानि ही होती है। यदि उन्हें साफ सुथरा एवं सूखी टनटनी मिट्टी पर खेलने को छोड़ दिया जायें, तो बहुत ही बच्चों कि बीमारियों से उन्हें छुट्टो मिल जाये। धूल मिट्टी लगे सुली इकामें खेलने से थोड़े ही दिनों में बच्चों का स्वास्थ्य विशेष रूप से ठन्ना हो सकता है।

बहुतेरे वच्चों बहुत रोया करते हैं। यदि उन्हें कई दिन जमीन पर खेलने दिया जाये, तो देखते ही देखते में स्वयं शान्त प्रकृति के बन जाते हैं। किन्तु ६ महिने से कम उम्र के बच्चा को कभी जमीन पर नहीं रखना चाहिये। इस बात का भी विशेष ध्यान रहना चाहिये कि जमीन से अगदम् बगदम् कुछ भी उठा कर मुँह में डालने न पावे।

जितनी ही अधिक दिनों की सूखी मिट्टी पर रहकर मुक्त प्रकृति से सानिध्य किया जाये, उतनी ही यह स्वास्थ्य के लिये मंगलयुक्त है। परन्तु इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि ये लाभ केवल साफ सुथरी जमीन पर रहने से ही हो सकते हैं। पर जहाँ मलसुत्र, कूड़ा कचरा हो, उस स्थान का तो दूर अवस्था में परित्याग ही अच्छा है। इस प्रकार के गंदे स्थान में रहने या टललने से हुकवर्म, आदि दुःसाध्य रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

[२]

मिट्टी की पोल्टिश (Earth compress)

प्राकृतिक चिकित्सा में, पोल्टिश या कम्प्रेस के रूप में मिट्टी का सबसे अधिक व्यवहार होता है। पैर आदि में, पानी का जो चह्वहार होता है, मिट्टी को भी ठीक वही उपयोग होता है। किन्तु इन सब व्यवस्थाओं में पानी की अपेक्षा मिट्टी कई गुना अधिक लाभ पहुंचाती है।

एडल्फ जुष्ट साहब का कथन है, (Many a local trouble will flee from an earth compress as if by magic—मिट्टी के कम्प्रेस प्रयोग से बहुत ही बीमारियां जादू मंत्र को तरह गायब हो जायेंगी (Return to Nature, P. 123) ।

विभिन्न अंगों की बीमारियों में विभिन्न स्थानों पर मिट्टी का पोल्टिश का प्रयोग किया जाता है। इस प्रकार की चिकित्सा के लिये जिस मिट्टी का

प्रयोग किया जाय उसे जरा विशेष स्थल से इच्छा करना चाहिये। यह मिट्टी उस स्थान से लाना चाहिये जहाँ किसी प्रकार की मल-मूत्र आदि की गंदगी न हो। मिट्टी निश्चालित धुमरी या निश्चालित चिकनी भी नहीं होनी चाहिये। तीन हिस्सा सुसरी और एक हिस्सा चिकनी हो तो अच्छा है। मिट्टी हमेशा नयी व्यवहार में लाना चाहिये। यदि मिट्टी लाकर घर में एक ही बार जमा की जाये, तो उसे घूर में खूब सूखा लेनी चाहिये। अन्यथा एक दिन की लम्बी मिट्टी, सात दिन से शक्ति कम से नहीं आ सकती। पुष्टिष्ठ बाँधने समय मिट्टी को अच्छी तरह पीस कर छान करके मक्खन की तरह कर लेना चाहिये। मिट्टी को छान कर पहाछे उसे एक भीगे कपड़े पर आधी इंच से कुछ ज्यादा उँचा करके समतल कर लेना चाहिये। फिर पीरे पीरे उस कपड़े को एक हाथ पर उल्ट लेना चाहिये और इसे रोगी के निष्ठ स्थान पर इस तरह रखना चाहिये कि शरीर के चमके पर मिट्टी पड़े और मिट्टी के ऊपर कपड़ा रहे। मिट्टी को पहाछे ही कपड़े पर इस तरह सजाना चाहिये कि वह कपड़े से बाहर निकलने न पावे और शरीर पर मिट्टी रखने पर मिट्टी सभी जगह समान भाव से आधी इंच लची रहे।

पानी की पट्टी की ही तरह मिट्टी की पुष्टिष्ठ को इच्छालुसार ठण्डा या तापजनक पट्टी के काम में लया जा सकता है।

मिट्टी की शीतल पुष्टिष्ठ

(Cold earth compress)

जब मिट्टी की ठंडी पुष्टिष्ठ बाँध कर बार बार इसे बदलते जाते हैं तो यह ठण्डे पानी की पट्टी का काम करती है। ठंडी पट्टी की तरह इसे सुखा रखना होता है या आवश्यकता होने पर एक भीगे कपड़े से इसे बान्धा जा सकता है। जब ठंडी पट्टी से लाभ नहीं होता है, तो मिट्टी को

पुल्टिश का प्रयोग करना चाहिये। किसी किसी समय पहले ही मिट्टी की पुल्टिश व्यवहार किया जा सकता है। यदि यह पट्टी काफी देर तक बांधनी हो, तो बीच बीच में कुछ मिन्ट के लिये उस स्थान को सेंक लेना चाहिये।

आगसे जलते ही गीली मिट्टी की पुल्टिश बान्ध देने से उस स्थान पर फफोला नहीं उठ सकता। यदि कमी फफोला पड़े भी तो, मिट्टी की पुल्टिश बांधने से रातभर में ही वह बैठ जाता है। एक समय कालीघाट में शान्ति घोपाल नाम के एक युवक का ठाकुरजी के सामने आरती करते समय धुनी की आग में पैर पड़ गया। आरती का धुन में पहले तो उसे जलने के दर्दका उतना कुछ मालूम नहीं हुआ। आरती समाप्त होने पर उसने देखा कि, उसके पैर में कुछ जगह फफोले पड़ गये हैं। मैंने उसके पैरमें काफी गीली मिट्टी बान्ध दी। उसे उसी प्रकार बान्धे ही वह सो गया। दूसरे दिन सबेरे देखा गया कि, उसके पैर में फफोले का चिन्ह भी नहीं है। आग से जला हुआ स्थान पानी को पट्टी से प्रायः जल्दी अच्छा नहीं होता, पर वहाँ गीली मिट्टी की पुल्टिश रामबाण का काम करती है।

दस्त की बीमारी तथा हैजे में यदि पेट गरम रहे तो, मिट्टी की पुल्टिश जादू का काम करती है। हवड़ा जिले के वासन्ती कुमार चक्रवर्ती नामक एक आदमी को हैजा हो गया। उसे पांच छः बार कै तथा दस बारह बार दस्त हुईं। अन्न में दाँस के साथ खाली पानी आने लगा तथा हाथ पांव में ऐंठन आने लगी। रात एक बजे से लेकर सुबह तक उसकी यही अवस्था रही। जब उसकी हालत अत्यन्त खतरनाक हो गयी, तो मुझे खबर मिली। मैंने जाने के साथ ही और कुछ न कर, पहले गीली मिट्टी लाकर उसके पेट पर पुल्टिश बान्ध दी। उसका पेट उस समय उतना गरम था कि, बर्फ के समान ठंडी मिट्टी करीब तीन मिन्ट में आग के समान गरम हो

गयी। मैंने बार बार मिट्टी बदलनी शुरू की। पहली बार मिट्टी देने के बाद एक बार और दस्त आया, पर मैं तो सूत्र की तरह उसी समय बंद हो गयी। किन्तु इसके पहले ही हाथ पैर में ऐठन शुरू हो गयी थी। इससे उसे बहुत ही चष्ट हो रहा था। उसके हाथ बार बार ऐंठ जाते थे। साधारण दवा कारु होने पर अब प्रायः दो-तीन दिन तक चलती है। किन्तु धूप निश्चय ही उसके विस्तार को बाहर लाकर उसे धूप में इस प्रकार सुलाया कि जिससे धूप केवल उसके पैर और हाथ पर पड़े। इसके बाद कपड़े से हाथ पैर ढक दिये। वह जागने का दिन था। करीब छठे भर तक हाथ पैर उसी प्रकार धूप में रहे। इसी से उसकी मरीज जाती रही। उस दिन उसे केवल नीमू का रस और पानी पिलाकर रक्खा। दो दिन बाद ही वह चंगा हो गया।

प्रायः सभी प्रकार के दर्द में यह अत्यन्त गुणकारी है। पेड़पर मिट्टी की पुल्टिश बांधने से करीब आध घंटे के भीतर कठिन ॥ कठिन शुल्कदर्द अच्छा ॥ जाता है।

पेड़ पर मिट्टी की पुल्टिश नाभि के चार पांच अंगुल ऊपर से लेकर सारे पेड़ तक देनी चाहिये। तभी इससे लाभ होता है।

मिट्टी की ढकी हुई पुल्टिश

(Heating earth compress)

मिट्टी की ठही पुल्टिश को ऊपर फ्लासेड ॥ कसकर बांध देने ही को ठही पुल्टिश कहते हैं। एक फलानैन को कई तरह करके पुल्टिश के ऊपर उसे इस प्रकार ढक देना होता है, जिससे कि मिट्टी की सभी ओर फलानैन करीब एक इंच बाहर रहे। इसके बाद एक कपड़े से उसे इस प्रकार कसकर बांध दें, जिससे कि हवा का आना जाना बन्द हो जाये। पर इतना नहीं कस देना चाहिये ॥ जिससे रक्त का प्रवाह ही उस यंत्र में बन्द ॥ जाये। जब

तक मिट्टी भीगी रहती है तभी तक उससे लाभ होता है। सूख जाने से कम्प्रेस की उपयोगिता समाप्त हो जाती है। मिट्टी की पुल्टिश को हटाने के बाद प्रत्येक बार न बहुत गरम और न अधिक ठंडे पानी से वह स्थान को धो देना चाहिये। इस प्रकार धो चुकने के बाद उस स्थान को कुछ देर के लिये गरम कपड़े आदि से ढक कर उसे जरा गरम कर लेना आवश्यक है।

मिट्टी की पुल्टिश कोफ़ी देर तक रक्खी जा सकती है और आवश्यकता-नुसार दिन में कई बार बदली भी जा सकती है। कठिन और नये (acute) रोगों के उठान के समय पहले इसे बार बार बदलना चाहिये। रात में इसे सारी रात रक्खा जा सकता है।

हाथ, पाँव, गर्दन, कान, गला, छाती, जननेन्द्रिय, मुत्राशय, जिगर, प्लीहा और पेड़ आदि के ऊपर निडर से इसका प्रयोग किया जा सकता है।

पेड़ के दोषों को दूर करने के लिये और निदोष उपाय से कब्जियत दूर करने के लिये पेड़ पर मिट्टी की ढकी पुल्टिश आश्चर्यजनक काम करती है। चूँकि पेड़ की दूषित अवस्था ही अधिकांश रोगों की सृष्टि का प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष कारण होती है, इस कारण अधिकांश रोगोंमें इसका प्रयोग बहुत लाभकारी सिद्ध होता है। इसके प्रयोग से साधारण स्वास्थ्य भी बहुत कुछ सुधरता है। किन्तु पेड़ गरम रहने ही पर केवल इस पुल्टिश का व्यवहार करना चाहिये।

ज्वर के समय इस पट्टी के प्रयोग से, कोष्ठ साफ होता है, ज्वर कम हो जाता है और अन्यान्य जटिलता भी शान्त हो जाती हैं। किन्तु ज्वर की प्रारम्भिक अवस्था में जब शीत और कम्प का जोर हो, उस अवस्था में इसका कभी इस्तेमाल नहीं करना चाहिये।

टायफाइड (मोती मर) आदि ज्वरों में इससे थोड़े ही दिनों में

पेट का दोष नष्ट हो जाता है। फलस्वरूप ज्वर भी शीघ्र दूर हो जाता है। मेरे भतीजे श्री सत्यसाजी मुखोपाध्याय को एक बार मियादी मुखार हुआ। उसके ज्वर आरम्भ के समय मैं कलकत्ते था। स्थानीय सभी अच्छे-अच्छे डाक्टरों से भा ने रोगी का इलाज कराया। पर उन सबके उपचार और भरपूर यत्न पर भी कुछ लाभ नहीं हुआ। इतने में मैं घर गया। उस समय रोगी के पेट की अवस्था अत्यन्त खराब थी। बार बार पाखाना होता था और मलसे बड़ी ही भयानक दुर्गन्धि निकलती थी। ज्वर उस समय १०५ डिग्री था। अपने दो प्राकृतिक चिकित्सक मित्रों की साथ सलाहकर मैंने पहले ही उसका पेड़ पर लीगी मिट्टी छाप दी। पेड़ इतना गर्म था कि लीगी मिट्टी की पट्टी पन्द्रह-बीस मिन्ट में ही बिस्फुल गर्म हो उठी। इससे ज्वर बहुत कम हो गया। इसके बाद रात भर उसके पेट पर मिट्टी की पट्टी बाधने लगा। इससे बहुत ही थोड़े समय में पेट के निचले भाग का सारा बिकार बाहर हो गया। और पाखाना स्वभाविक ढंग से होने लगा। इस मिट्टी की पट्टी के प्रयोग से रोगी का इस प्रकार दोनों समय स्वास्थ्यकर पाखाना होने लगा, जिसको देखकर यह कोई नहीं कह सकता था कि यह टायफायड के रोगी का मल है। इसके पहले उसका पेट फूला हुआ था। मिट्टी की पुष्टिपसे पेट का फूलना भी जादू की तरह गायब हो गया। अब बाकी रह गया ज्वर। जब मुखार खूब तेज रहता, उस समय भीने कपड़े की पट्टी पेड़ पर देता और उसे तीन-तीन चार चार मिन्ट के बाद बदलता जाता। पेड़ पर आधे घण्टे तक बल पट्टी देने से ही मुखार करीब दो डिग्री नीचे आ जाता। इसके सिवा रोगी का सिर झुका दिया जाता और हर रोज कई बार ठंडे पानी से शरीर रगड़ कर पोंछ दिया जाता। रोगी कुछ खाना नहीं चाहता था। बल में नींबू का रस मिलाकर एक एक घण्टे बाद उसे आधा गिलास करके काफी पानी पिलाया जाता। रोग की प्रारम्भिक अवस्था में

रोगी अचेतन नींद (coma) अवस्था में रहता । उसकी दोनों आँखें सदा अर्ध सुप्त सी रहतीं । बहुत पुकारने पर जरा सा सिर हिला भर टे देता था । परन्तु उपरोक्त चिकित्सा से केवल पाँच-छः दिन बाद ही इस प्रकार की निद्रा जाती रही और तीन-चार दिन के भीतर ही बड़ी विस्तरे पर उठकर बैठने लगा । तब उसे कटि-स्नान कराना शुरू किया । रोगी को जल में बैठा कर उसके पेट को बहुत हल्के हाथ से धीरे-धीरे सहला दिया जाता । कभी भूलकर भी जोर से रगड़ा नहीं जाता । तीन दिन कटि-स्नान कराने के बाद उसे क्रमनिम्नताप में स्नान कराया जाने लगा । इस प्रकार कुछ दिनों की चिकित्सा के बाद ही उसका ज्वर उतर गया और थोड़े ही दिनों में वह विलकुल स्वस्थ हो गया ।

विभिन्न प्रकार के घावों (ulcer) मिट्टी की ढकी हुई पुट्टिश से ही आराम हो सकते हैं । नये घावों में जिस प्रकार जल की पट्टी लाभदायक है, उसी प्रकार पुराने घावों में मिट्टी की पुट्टिश सर्वश्रेष्ठ है । साधारण घाव इससे दो-तीन दिन में ही अच्छा हो जाता है । किन्तु घाव पर और घाव की चारों ओर कुछ दूर तक आधी इंच मोटी मिट्टी की पुट्टिश होनी चाहिये । मिट्टी हमेशा घाव पर इस प्रकार रखनी चाहिये कि घाव और मिट्टी के बीच में और कुछ कपड़ा बगैरह न होवे । यानी मिट्टी को सीधे घाव पर छाप देनी चाहिये । घाव पर मिट्टी के प्रयोग करने के पहले उसे एक मिट्टी के कोरे वर्तन में एक घण्टा उबाल के लेना अधिक अच्छा होगा । घाव पर एक बार चढ़ाई हुई मिट्टी घंटों से अधिक नहीं रहने देना चाहिये ।

फुन्सो, फोड़ा, जहरबात (carbuncle) आदि बिना नदतर से केवल मिट्टी छाप कर ही अच्छे किये जा सकते हैं । मिट्टी की पुट्टिश के बीच-बीच के समय में दिन में दो बार दस मिनट के लिये घाव पर गरम सेंक देनी चाहिये ।

कानका सूजन और कर्णमूल भी इससे बराम होने सकता है। एक कपड़े के टुकड़े से कान का छेद बन्द करके कान की चारों ओर काफ़ी गीली मिट्टी छात कर फिर उसे क्लेनेल से अच्छी तरह बांध देना चाहिये। प्रत्येक बार दो-तीन घंटेके बाद पुष्टिष्ठ बदल देना उचित है और फिर इस मिन्ट तक उसे सेंकना चाहिये।

जल चिकित्सा की अन्यान्य विधियों के साथ साथ मिट्टी की ठीकी पट्टी का व्यवहार करने से बापो, उनक्ष, हफ्फेज (gangrene), वत विषर (erysipelas) और चैंसर आदि भी अच्छे हो सकते हैं।

विभिन्न प्रकार के चर्मरोग, विषहृ आदि के काटने, रक़ीति का हटाने पर भी मिट्टी की पुष्टिष्ठ बहुत लाभ पहुंचाती है।

किसी भी प्रकार की सूजन में यह राम-बाण का काम करती है। एक बार हमारी आंगन में एक टूटी चौकी लकी की हुई रखी थी। इसमें एक पुणनी पिरक निकली हुई थी। उन दिनों एक नया नीकर आया हुआ था। उसका पैर उस पिरक पर पड़ा और वह करीब एक इंच पैर में घुस गया। पिरक को तो लोगों ने ओर से खींच कर बाहर निकाल दिया। पर उससे उसके दर्द की इन्तिहा नहीं। उस दिन मुझे इस घटना की कोई खबर नहीं मिली। दूसरे दिन जब मैं बाहर जाने लगा, तब देखा कि वह पैर बधि बरान्दे में बैठा है। पास जाकर मैंने उसका पाव देखा। पाव के चरों और बरा सा दबाने से पाव के मुँह से बज बज करके पीव बहर निकल आया। उसका पैर भी काफी सूज गया था। एक महाशय वहाँ बैठे थे। उन्होंने कहा, 'इसे तुरन्त अस्पताल भेज दिया जाये'। मैंने उसे अस्पताल नहीं जाने दिया। तुरत गोलीमिट्टी लाकर उसके पैर के ऊपर नीचे चरों ओर एक कपड़े के सड़े पट्टी बांध दी। दर्द के मारे विचार सरी रात सो नहीं सकता था। आध घंटे बाद जब मैं उठर आया, तो

देखा कि मिट्टी की शीतलता से आराम पाकर इसी बीच वह विचारा गहरी नींद में सो गया है। करीब बारह बजे उसकी नींद खुली। तब एक बार फिर मैंने मिट्टी बदल दी। दूसरे दिन बिस्तरा से उठने में मुझे देर हो गयी थी। जब मेरी नींद खुली, तो मुझे यह देख कर आश्चर्य हुआ कि, बैठक में वहीं नौकर म्हाडू दे रहा है। मैंने आश्चर्य के साथ पूछा, 'तुम्हारे घाव का क्या हुआ?' वह अपने जखमी पैर को उठा कर घाव को जोर जोर से दबाते हुए बोला, 'अब तो कुछ भी नहीं है—अच्छा हो गया।'।

घाव के स्थान में जो कुछ विकार पैदा होता है, मिट्टी की पुल्टिश उसे खींच लेती है। इसी कारण जब मिट्टी को पुल्टिश खोल ली जाती है, तब उसमें से एक प्रकार की दुर्गन्धि निकलती है। मिट्टी की पुल्टिश जिस विकार का खींच लेती है, यह उसी की दुर्गन्धि होती है। यह घाव के स्थान से विष और कोटाणु आदि को खींच लेती है, इसी कारण घाव अच्छा हो जाता है।

यदि ठीक समय पर मिट्टी की पुल्टिश का प्रयोग किया जाये, तो चिरफाड़ करने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। बहुत बार तो मिट्टी की पुल्टिश ही नस्तर का काम कर देती है। मैंनसिंह जिलेका विधुभूषण नाहा नामक एक १७ वर्ष का लकड़ा एक बार कलकत्ते आया। देशमें बाँस चिरते समय एक बाँस की खोंकि उसके पैर में गड़ गयी थी। उसे उसी समय उसने निकाल फेंका, पर इससे घाव सूखा नहीं। वह बार बार दवाई लगाकर घाव को सुखाता था, पर घाव फिर हो जाता था। उसके पैर में दर्द भी खूब रहता था और चलने में उसे कष्ट होता था। एक आदमी ने उसके पैर की हालत देखकर उसे बतलाया था कि उसके पैर में बाँस का टुकड़ा रह गया है। उसे चीर कर निकलवाना होगा। कलकत्ते आकर वह 'घाव' चिरनेको तैयार हुआ। किन्तु पैर में किस जगह बाँस का टुकड़ा है, उसे निकाल

के लिये डाक्टर लोग कितना काटेंगे, और इस कारण परदेश में उसे कितने दिन कष्ट भोगना और निस्तरापर पड़े रहना होगा आदि सोचकर वह डर गया। मैंने उसे आस्थासन दिया और कुछ मिट्टी लाकर उसके पैरपर एक पुल्टिश देकर फ्लाटिन से उसे अच्छी तरह बांध दिया। दो-तीन रात मिट्टी को उसने इसी प्रकार रक्खा। रोज सुबह उस घाव को दिखाने के लिये वह मेरे पास आता था। एक दिन मैंने देखा कि एक बाँस के टुकड़े का सिरा घाव में फलकता है। मानो वह टुकड़ा मुँह क चा करके कद रहा हो, 'मुझे बाहर खींच लो।' उस लड़के ने हो अग्ने नखून से उस टुकड़े को बाहर खींच लिया। मैंने देखा कि वह टुकड़ा त्रि चतुर्थ इंच से भी बड़ा था। दूसरे दिन भी रात के समय उसका पैर फिर पड़ले की तरह मिट्टी से बांध दिया। इसके दुसरे दिन यह देखकर आश्चर्य हुआ कि एक और बाँस का टुकड़ा उसी प्रकार मुँह किये घाव में चमक रहा है। इसे भी निकाल फेंका गया। यह भी पड़ले टुकड़े के बराबर ही बड़ा था। इसके बाद तीन चार दिन मिट्टी की पुल्टिश लगाने से घाव बिम्बुल सूज गया। इसके बाद फिर उसे चार नहीं हुआ।

जिबली मारने या सापके काटने से यदि कोई बेहोश हो गया हो तो उसके सिरके भाग को छेड़ गर्दन तक सारे शरीर में मिट्टी छाप देने से बहुत आराम हो जाता है। इस प्रकार के उपचार से सबसुख ही कितनों को आरोग्य लाभ हुआ है Adolph Just—Return to Nature, P 120-39।

[३]

अन्यान्य स्थानों में मिट्टी का व्यवहार

अग्ने शरीर के चमड़े को सदा साफ सुथरा रखना अत्यावश्यक है। किन्तु चमड़े को साफ रखने के लिये हम जिन साबुनों का व्यवहार करते हैं वे केवल चमड़े को साफ ही नहीं करते, बल्कि साबुन के विभिन्न उपदान

विभिन्न रूपसे चमड़े की ग्रन्थियों को उत्तेजित कर फलस्वरूप उनके स्वास्थ्य को नष्ट कर देते हैं। इसी कारण जो लोग अधिक साबुन का व्यवहार करते हैं, उनका चमड़ा कड़ा और कमजोर हो जाता है। साबुन के लगाने से जो लाभ होता है शरीर में काँदो मिट्टी लगाने से भी वही गुण हो सकता है। बीच बीच में काँदो मलकर स्नान करने से लोमकूपों का बाहरी भाग साफ हो जाता है। परन्तु जो लोग काँदो मिट्टी का व्यवहार नहीं करें-उन्हें तो साबुन लगाना चाहिये क्योंकि हर अवस्था में लोमकूपों को तो साफ रखना ही होगा।

शौच से ओकर हम लोग केवल आधे मिन्ट में ही मिट्टी और जलसे हाथ साफ कर लेते हैं। इसी थोड़े समय में जल और मिट्टी हाथ की सारी दुर्गन्धि और मल को बाहर ले जाती है। काँदो मिट्टी से सभी प्रकार की गन्दगी से छुटकारा मिल सकता है।

जिनके सिर में रुसी पैठली हो, वे यदि बीच बीच में काँदो मिट्टी से सिर धोया करें तो सिर काफी साफ रहेगा। साफ सिर में रुसी किसी भी हालत में अधिक दिनों तक टिक नहीं सकती। पर मिट्टी लोनी (नमकीन) नहीं होनी चाहिये। लोनी मिट्टी के व्यवहार से बाल झड़ सकते हैं।

दाँत के रोगों की चिकित्सा करने लिये धुसरी मिट्टी से बढ़कर लाभ दायक और कोई औषधि नहीं। दाँत की ऐसी कोई भी बीमारी है नहीं जो रोज धुसरी मिट्टी से दाँत साफ साफ कर धोने से, अच्छी न हो जाये। दाँत का हिलना, मसूँहों का सूजना, दाँत का दर्द आदि सभी रोग मिट्टी से दाँत धोने से अच्छे हो जाते हैं। पहले पहले दोनों समय मिट्टी से दाँत मलना चाहिये जिसमें कमसे कम एक बार रात को सोने से पहले होना आवश्यक है। कुछ दिनों बाद एक बार मलने से ही काम चलेगा। दाँत मलने की मिट्टी यथा सम्भव ताजी होनी चाहिये।

एकादश अध्याय

चिकित्सा में सामर्थ्य

[१]

बिना प्रहार पारसे जगज्जगने पर, भग्न कैश दूर धारण करने जा रहा है यह देखने के लिये छहरान की आवश्यकता नहीं होती, ठीक वही प्रहार शरीर में रोग उत्पन्न होने पर, रोग क्या रूप लेगा यह देखने के लिये छहरना उचित नहीं। कागजर ऊपर और पैर के रोगों में कभी भी इत्यादारी कागज ठीक नहीं।, ऊपर की अवस्था में जबकि यह देखने के छहरा जयेगा कि वह क्या रूप धारण करने जा रहा है, तबकि रोग का निव गिर, कुशुल, हृदय यदि अंगों पर अध्ययन कर सकता है।

रोग के जरा भी सुनिश्चित होनेपर कागजर रोग पहले ही हुराम्त दरई नहीं देने। हो सकता है कि वे पहले सूत्र की बीच करें। इसके बाद मल और मूत्र की परीक्षा होती है। कभी कभी सूत्र की परीक्षा भी आवश्यक हो जाती है। पर किसी रोगी के मूत्र आदि की परीक्षा करके भी विभिन्न कागजर अलग अलग राय देते हैं। इसके पश्चात् तीन-चार बार परीक्षा कराये बिना ठीक ठीक रोग भी पहचाना नहीं जा पाता। कभी कभी दो दो तीन बार एकदरे से फोटो लेने की आवश्यकता पड़ती है। इस सब विशाल व्यापार के बाद यदि रोगी के पैसा और परामर्श कुछ बची रहे, तभी दवा मिलती है।

यह बात नहीं की इन सब परीक्षाओं की आवश्यकता ही नहीं है। धिन्नु प्राकृतिक चिकित्सा में रोग का निर्णय करने के लिये छहरने की अधिक अव-

क्षयकता नहीं। शरीरमें जमा हुए विष या रोगके कीटाणुओंसे उत्पन्न विष अथवा दोनों ही शरीर में एकट्ठा होने के कारण शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। इसलिये रोग शुरू होते ही, बिना जरा भी देर के शरीर से उस विकार को दूर करने की चेष्टा करनी चाहिये। शरीर में दूषित पदार्थ का रहना ही रोग है। इस लिये शरीर से इस विकार को निकाल फेंकने की चेष्टा ही एक मात्र रोग का सच्चा इलाज है। इसे दूर करने मात्र से ही अधिकांश रोग आपसे आप अच्छे हो जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा में रुदा रोगों के शरीर की चिकित्सा की जाती है, रोग की नहीं। किसी के दर्द होने पर हमलोग दवाईयों का प्रयोग करके उसे दबा सकते हैं। इससे दर्द मिटता है सही, पर रोगी अच्छा नहीं होता। रोगी शीघ्र ही और भी कड़े दर्द या किसी दूसरे रोग का शिकार होता है। परन्तु वाष्प स्नान, कटि-स्नान आदि से यदि शरीर निर्दोष कर लिया जाये, तो अधिकांश रोग आपसे आप अच्छे हो जायेंगे।

यदि संभव हो तो सभी रोगों में रोगी के समूचे शरीर की साधारण चिकित्सा (general treatment) कराना उचित है। क्योंकि रोग होने से ही मान लेना चाहिये, कि शरीर में विकार इकट्ठा हुआ है। रोग नया या पुराना हो और जिस किसी भी प्रकार से रोग का प्रकाश हुआ हो, रोग के होने के साथ ही, पेट साफ कराकर, पेशाब और पसीना उत्पन्न कराकर एवं विभिन्न स्नानों द्वारा शरीर की साधारण चिकित्सा कराने के बाद रोग के विशेष प्रकाश पर ध्यान देना चाहिये। इस प्रकार रोग के शुरू में ही शरीर को साफ कर लेने से रोग किसी भी अवस्था में बढ़ने नहीं पायेगा, रोग आसानी से आराम होगा और एक बार अच्छा हो चुकने पर फिर जल्दी नये रोग होने की सम्भावना नहीं रहेगी। प्राकृतिक चिकित्सा में जब कि एक पैसे का भी खर्च नहीं, तब रोग होते ही इस प्रकार से सारे शरीर की

साधारण चिकित्सा आधुनी से चल सकती है। साधारणतया सर्वदेहिक चिकित्सा का अर्थ मलिन, पेठ का घबराहट, हृय मृदु शीमकाय और ठण्डी माटिश है।

सौ भी सभी रोगों में सारे शरीर को चिकित्सा करने की आवश्यकता नहीं होती। बरुनेरे रोगों में बरुन मायाम्त अग विदेय की चिकित्सा करने से ही काम चल सकता है।

प्रकृति शरीर के विभिन्न भागों में संचित विकार को विभिन्न उपायों से बाहर निकाल देती है। इसी कारण सभी विकारों का उद्धार यथा बल विकार का देह में निकालना है, तभी भा प्रकृति जिस प्रकार से रोग प्रकाश करती है, उस पर भी नजर रख कर विभिन्न पद्धतों से विकार को दूर करने की चेष्टा करनी उचित है।

रोगों के शरीर को अवस्था पर भी विशेष रूप से विचार करना आवश्यक होता है। किन्तु भी प्रकृति के द्वारा करने के पहले यह जान लेना चाहिये कि रोगी की मौजूदा अवस्था में यह प्रकृति चल सकती है या नहीं और रोगी उसे बर्दाश्त कर सकता है या नहीं। जिस प्रकार यदि ऊपर एक सौ तीन चार या पाँच दिनों हो, तो कभी भी प्योमकाय देना उचित नहीं। उसी प्रकार यदि शरीर का वज़ी ९५ डिग्री से कम हो तो दिग्बन्ध देना ठीक नहीं।

इसी कारण रोग के विभिन्न प्रकार तथा विभिन्न अवस्था में लपेट, बँडेज सल्फ्यूरी आदि रोग के विषयों को लेने की विभिन्न पद्धतियों का अनुसरण करना चाहिये।

[२]

किन्तु काय (स्नान) आदि हमेशा ठीक पद्धति से लेना, आवश्यक होता है। ऐसा नहीं करने से लाभ के बड़े हानि होने की सम्भावना रहती है।

कटिस्तान या पूर्ण-स्नान आदि सभी प्रकार के ठण्डे स्नान (cold bath) करते समय ही इस बात का ध्यान रखना आवश्यक है कि शरीर का चमड़ा गर्म है या नहीं। यदि शरीर गर्म न हो, तब किसी भी हालत में शीतल स्नान नहीं करना चाहिये। इस अवस्था में स्नान कर के बहुतों ने जिन्दगी भर के लिये अपने शरीर को नष्ट कर दिया है। इसी कारण शरीर जब गरम रहे, शरीर का प्रत्येक रक्त बिन्दु ठण्डे पानी के स्पर्श को चाह रहा हो, उस समय शीतल जल में स्नान करने से बहुत ही लाभ होता है। शरीर गर्म हो, तब यदि ठण्डे पानी से स्नान किया जाये तो किसी भी प्रकार का अनिष्ट नहीं होता। यहां तक कि शरीर से तर-तर पसीना चू रहा हो, तो भी 'शुक्रान' नहीं होता। फिल्लैंड के रहने वाले अपने पसीना गृहों (sweat houses) से निकल कर बर्फ पर लौट जाते हैं; पर इससे उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं होता (J. H. Kellogg, M.D.—The Home-book of Modern Medicine, P. 634)।

यदि स्नान या हिपवाथ आदि शीतल स्नान करते समय शरीर गर्म न रहे, तब शरीर को अच्छी तरह गरम कर लेने के बाद स्नान करना चाहिये। इसीलिये स्वस्थ शरीरमें थोड़ी देर तक हल्की कसरत कर शरीर गरम करने के बाद स्नान किया जा सकता है। कमजोर रोगी तीन से छः मिनट तक बाष्प स्नान के बाद यदि ठण्डे स्नान ले तो बहुत ही लाभ होता है। या रोगी के सिर को छाया में रख कर अथवा सिर पर भौंगी, तौलिया रख कर ५ से १५ मिनट तक धूप खिलाकर शरीर में गर्मी पहुंचाने के बाद स्नान कराया जा सकता है। पर जिस समय धूप न हो, तो सारे शरीर को अच्छी तरह मालिश कर के गर्मी पहुंचाने के बाद बाथ लेना चाहिये। यदि रोगी बिस्तर पर पड़ा रहने लायक हो गया हो, तो मेरुदण्ड या पेडू में १५ मिनट तक सेंक देने के बाद बाथ देना जरूरी है। स्वस्थ अवस्था में सवेरे टहल कर आते ही शरीर

को गरम रहते ही खबरे का स्नान करना सर्वश्रेष्ठ व्यवस्था है (J. P. Muller—My System, p 18)। शरीर को एक बार गरम कर के इसके ठण्डा होने के पहले ही रोगी का हमेशा बाध देना चाहिये। जब शरीर स्वभावतः ही ठण्डा हो तब किसी प्रकार से इसे गरम करने की आवश्यकता नहीं और स्वस्थ व्यक्ति तो शरीर के ठण्डा न रहने मात्र से ही किसी प्रकार का स्नान कर सकता है। बुखार की हालत में भी रोगी के शरीर को गर्मी पहुंचाने की आवश्यकता नहीं रहती। क्योंकि उसके शरीर में उस समय काफी गर्मी रहती है। किन्तु ज्वर की शान्त अवस्था में यानी जब की रोगी को बेंप बपी और अकैया आदी हो उस समय उसे शिपबाध या पूर्ण स्नान आदि ठण्डे स्नान की व्यवस्था हरगिज नहीं करनी चाहिये।

स्नान के पहले जिस प्रकार शरीर को गरम कर लेना आवश्यक होता है, ठीक उसी प्रकार स्नान करने के बाद तुरत ही फिर ठण्ड चमके में गर्मी बाधित कर लेनी आवश्यक है। स्नान के बाद कभी भी शरीर को ठण्डी अवस्था में रहने देना उचित नहीं। अनेकों बार स्नान के बाद रोगी पर स्नान के तुरे फल होनेका मात्र यही कारण है। इसी कारण स्नान के बाद तुरत ही सूखी तौलिया या साफ कपड़े से रोगी के शरीर को खूब अच्छी तरह पोंछ डालना चाहिये। इसके बाद ही उसके सारे शरीर को रगड़ रगड़ कर गर्म कर लेना विशेष आवश्यक है। फिर रोगी को बिस्तरे पर खूला गर्दन तक कम्बल से ढक कर गर्मी बाधित कर लेनी चाहिये। यदि स्नान के बाद रोगी को कपन या शीत पैदा हो, तो रोगी को एक ग्लास गर्म पानी पिलाना चाहिये। किन्तु रोगी को कभी इतना स्नान कराना ही नहीं चाहिये जिससे उसे कपन आ जावे। इससे लाभ के बड़े हानि ही हो सकती है।

किन्तु रोगी का शरीर बहुत ज्यादा या काफी देर तक गर्म करना भी उचित नहीं । ऐसा करने से स्नान का सारा फल जाता रहता है । मोटे तौर पर द्विवाध, पूर्ण स्नान आदि सभी प्रकार के ठंडे स्नानों (cold bath) के बाद ही चमड़े की गर्मी वापस कर लेनी चाहिये । अतः आवश्यकता से न तो अधिक और न कम गर्मी पहुँचानी चाहिये ।

स्नान के पहले और पीछे इस प्रकार शरीर को गर्म कर लेने से शरीर का रक्त बार बार चमड़े में आता और बार बार भीतर चला जाता है । शरीर का रक्त इस प्रकार शरीर में चकर लगा सारे शरीर में देह गठन की सामग्री और पुष्टि पहुँचा देता है । और भीतर से वापिस आते समय वहाँ के दूषित पदार्थ को लाकर शरीर के नालों की राह बाहर निकाल देता है । खून के इस प्रकार आने जाने से भीतर के यंत्रों के भीतर भी एक प्रकारसे पम्पका सा काम होता है । इसी प्रकार उचित विधि से स्नान करने से सभी यंत्रों में काफी उत्तेजना प्राप्त होती है ।

फिर गर्म स्नान के बाद कभी भी पसीने की हालत में रोगी को नहीं छोड़ना चाहिये । इस अवस्था में गर्मी की प्रतिक्रिया के फल स्वरूप रोगी को ठंड लग जाने का भय रहता है । इसी कारण स्टीमबाथ आदि के बाद शीतल घर्षण आदि से हमेशा रोगी को शीतल कर लेना चाहिये ।

सभी प्रकार के गर्म स्नानों में गर्मी को धीरे धीरे बढ़ा कर अन्त में क्रमशः कम करना आवश्यक होता है । ऐसा करने से सर्दी लगने का डर नहीं रहता ।

जब कभी भी कोई बाध देना हो, तो इस बात का ख्याल रहना चाहिये कि उसकी गर्मी उतनी ही हो कि रोगी को प्रिय लगे । हर चिकित्सा

ही रोगी को इस प्रकार की होनी चाहिये कि उसे वह कष्टकर न महिस होने पावे । हर प्रक्रिया से उसे आराम मिले और वह कब खगा ही जायेगा इसे वह स्वय निश्चय न कर सके । यदि ऐसा हो तभी समझना चाहिये कि चिकित्सा ठीक ठीक हुई है ।

इस बात को कभी भी नहीं भूलना चाहिये कि, काफी गम स्नान केवल भोजन के तीन घंटे पहले या पांच घंटे बाद ही लेना होता है । इस नियम की कभी भी अवहेलना नहीं होनी चाहिये । किन्तु आंशिकपाय जैसे, सेंक, टकी पट्टी (beating compress) आदि भोजन ॥ घंटों भर पहले या पीछे ली जा सकती है । हल्का सेंक या पेदू को छोड़कर अन्य स्थानों का सेंक इसके भोजन के कुछ समय ही बाद लेने से भी कोई नुकसान नहीं होता । ठंडा स्नान भी भोजन के बाद तीन घंटे के अन्दर नहीं करना चाहिये तथा ऐसे स्नान में चमके में गर्मी आ जाने के पहले भोजन भी नहीं करना उचित है ।

ये सब बातें ऐसे स्थान में बैठकर लेने चाहिये कि, जहाँ हवा का झोंका नहीं आता हो । रोगी के शरीर में कभी भी हवा का झोंका लगना ठीक नहीं । पर दरवाजे या खिड़कियों को भी एक दम बन्द करके स्नान नहीं करना चाहिये । घर के एक दो जगह स्नान करते समय खुले रहने चाहिये ।

अत्यन्त बच्चा, बूढ़, या कमजोर रोगी को कभी भी अधिक गर्म या अधिक शीतल चिकित्सा नहीं करनी चाहिये । ऐसे रोगी को वाष्प स्नान के बढे हुए हृण्णपाद स्नान, तथा हिपवाथ के स्थान पर भीगी कमरपट्टी डेनी उचित है ।

चाहे किसी भी प्रकार का बाथ क्यों न लिया जाये, पानी जितना सम्भव हो रखरू होना चाहिये । एक बार काम से लाने हुए पानी को फिर हरगिज काम में नहीं लाना चाहिये ।

कपड़े लत्ते साबुन से खूब धोकर या गरम पानी में खौलाकर फिर दुबारा काम में लाना चाहिये। इसी कारण रोगी के लिये कपड़ों के दो तीन जोड़े रखने चाहिये। फलालैन को कभी भी गरम पानी में खौलाना नहीं होता। एक आदमी का व्यवहार किया हुआ फलालैन यदि दूसरे के काम में लाना हो, तो उसे पहले २४ घंटे पानी में भिगोकर रीठा आदि से खूब धोकर फिर काम में लाया जा सकता है।

ठीक पद्धति से यदि चिकित्सा की जाये, तो प्राकृतिक चिकित्सा से रोगी को कभी अनिष्ट नहीं होता। यदि पैर या बाथ आदि कभी रोगी को असुविधाजनक मालूम हों, तो तुरत उसे फिलहाल के लिये बन्द रखना उचित है (F. E. Bilz—The Natural method of Healing, P. 97)।

एक ही साथ अनेकों प्रक्रिया शुरू करके रोगी को चंचल करना भी ठीक नहीं। एक प्रक्रिया का प्रभाव समाप्त होने के बाद रोगी को कुछ मौका देने के पीछे दूसरा कुछ करना उचित है। साधारण तौर पर दिन में दो-तीन प्रयोग ही काफी होते हैं। मनमें यह सदा याद रखना चाहिये कि प्रकृति की क्षमता से अधिक काम नहीं कराया जा सकता।

परन्तु पुराने रोगियोंको सारे दिन परेशान न करके शाम या सवेरे केवल एक समय रोगी को मालिश, पेट का गरम ठंडा और ह्रस्व बगैरह का प्रयोग एक साथ ही वारो वारी से करके देह की साधारण चिकित्सा करनी चाहिये। साधारणतया इनमें करीब दो घंटे समय लगते हैं।

पहले छोटे-छोटे उपायों से रोग दूर करने का प्रयत्न करना चाहिये। यदि सहज उपाय से रोग न छूटे तभी बड़े उपायों का अवलम्बन करना उचित है।

[३]

बहुधा रोगी की चिन्ता ही छिने-सी बीमारियों प्राकृतिक चिकित्सा के समय प्रकट होने लगती है। पर, इससे डरना नहीं चाहिये और नियमानुसार प्राकृतिक चिकित्सा जारी रखनी चाहिये। इससे तीव्रतम सभी रोग अपने अपने लक्षण दिखा बाहर आयेगे। इस चिकित्सा में जब रोगी की जीवनो शक्ति काभी बड़ जाती है सब शरीर के अन्दर छिने व्याधियों को प्रकट धीरे धीरे टाढ़कर शरीर से बहर बहा देती है। इस अवस्था विशेष को आरोग्य मूलक स्यासि (curative crisis) कहते हैं। ये सभी रोग अपना अपना रूप प्रकट मात्र करके धीरे से चलते बनते हैं। इसके बाद रोगी सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ होता है।

हालीगज में एक लड़के को निकमारी हुई। इसके बन्द हो जाने के बाद उसे भाव पड़ गया। उसके भाव को चिकित्सा करते समय, एक दिन देखा कि उसे फिर निकमारी उभड़ आई। निकमारी दो दिन तक रही, इसके बाद आमाशय भी गायब हो गया और निकमारी भी। और एक समय एक भद्र पुरुष हमें का इलाज करने आये। इन्हे पहले मुजाक हुआ था। विभिन्न दवाइयों से मुजाक का भाव बन्द हो गया पर मुरत ही हमें का प्रयोग हुआ। करीब एक महीना चिकित्सा करने के बाद फिर उसका मुजाक उभड़ आया। करीब सात दिनों तक इसका भाव जारी रहा। इसके बाद मनोरिया भी चली गयी और दमा भी अन्तर्हित हो गया।

किसी किसी का कहना है कि प्राकृतिक चिकित्सा करते समय रोगी की हालत कभी कभी खूब खराब हो उठती है। चिकित्सा के समय रोगी को ज्वर, दस्त और कै लादि के बढ़ने अथवा रोगी के जीवन पर संकट उपस्थित होने पर, वे लोग कहते हैं यह भले के लिये ही हुआ है। यह आरोग्य मूलक संकट काल (curative crisis) मान है। इस संकट काल के पार हो जाने पर रोगी चंगा हो जायेगा। किन्तु बहुत दिनों के अनुभव के

आधार पर मेरी यह धारणा दृढ़ होगयी है कि ठीक प्रकार से चिकित्सा करने पर यह संकटकाल किसी भी अवस्थामें उपस्थित ही नहीं हो सकता । चिकित्सा के फलस्वरूप शरीर में जमा हुआ दूषित पदार्थ जिस प्रकार बाहर होता जायेगा, रोग के विभिन्न उपसर्ग उसी अंशमें घटते जायेंगे तथा रोगी की अवस्था दिन पर दिन उसी क्रमसे सुधरने लगेगी । असल में जब क्रमशः रोगी अच्छा होने लगे तभी समझना चाहिये कि रोगी की चिकित्सा उचित ढंगसे हो रही है ।

पर प्राकृतिक चिकित्सा कराते समय कभी कभी थोड़ी सी कमजोरी आ जाती है । शरीर में जमा हुआ दूषित पदार्थ शरीर से बाहर निकलने के पहले रक्त प्रवाह में उतर आता है और इसके बाद मल मूत्र के साथ बाहर हो जाता है । रक्त श्रोत में इस विष के आजाने के कारण यह कमजोरी आती है । इसके बाद शरीर जितना ही शुद्ध होता जाता है इसमें शक्ति भी उसी अंश में बढ़ती जाती है । किन्तु रोगियों की कमजोरी आने पर भी कभी इतनी कमजोरी नहीं आती कि रोगी के साधारण काम काज में किसी प्रकार की बाधा पड़े । तौभो जिन्हें कमजोरी आ रही हो, उन्हें समझना चाहिये कि चिकित्सा की उन्हें ही अधिक आवश्यकता है ।

दवा खाने को ही अधिकांश लोग चिकित्सा समझते हैं । पर सुश्रुपा ही रोगकी प्रधान चिकित्सा है । रोग की सुश्रुपा अच्छी होने पर रोग सहज ही में अच्छा हो जाता है ।

हां, यह भी देखना चाहिये, रोगी भी फांकी देकर रोगसे आराम होना तो नहीं चाहता । प्रकृति के नियमों की अवहेलना करने ही से रोग होते हैं । उपवास वगैरह से उस पाप का प्रायश्चित्त करने पर ही रोग से छुठकारा मिलता है । दवा खाकर, ओम्हा गुणी को बुला कर और तंत्र मंत्र आदिसे प्रकृति के शासन को कभी धोखा-धड़ी नहीं दी जा सकती ।

द्वादश अध्याय

पोषण और स्वास्थ्य

हमारा शरीर पोषण का दान्तराल का मात्र है। हमलोग जो कुछ पोषण करते हैं, वही नाना रूपों में बदलकर हमारे शरीर का गठन करता है।

हमारे शरीर का गठन विभिन्न उपद्रवों से हुआ है। जिन एकात्मिक उपद्रवों से हमारा शरीर निर्मित है, उन सभी उपद्रवों को समझ करके हम शरीर के गठन में सहायता पहुँचते हैं और शरीर के क्षय को रोक सकते हैं। इन उपद्रवों में प्रोटीन (protein), ग्लूकोस (carbohydrate), फैटी एसिड (fat), खनिज लवण (mineral salt), खट्टा पदार्थ (विटामिन) और जल प्रवेश हैं। इन्हीं सब खट्टा पदार्थों को सुमा मिला कर खानेम ही शरीर गठन के उपयुक्त और सर्व गुण समुक्त पोषण (balanced food) होता है।

खट्टा पदार्थ प्रोटीन या प्रोटीन जैसी खट्टा ही प्रवेश है। क्योंकि मांस जैसी के उपद्रवों से शरीर का प्रवेश आधा मात्र गठित हुआ है। दूध, घेन, पनीर (cheese), मछली, मांस, सोमबजन, बीज, बदन, दाल, मटर आदि मांस जैसी के प्रवेश खट्टा हैं। रोज़ जो प्रोटीन की आवश्यकता होती है, उसमें एक तिहाई प्रोटीन से उत्पन्न और दो तिहाई उत्पन्न होना चाहिये। प्रोटीन जैसी के प्रवेश में मछली और मांसका सबसे अधिक प्रवेश है। मांस और मछली सब पुष्टि कर पोषण है किन्तु यह अती में लेकर जल्दी सड़ने लगते हैं और मांस से बहुत अधिक कोष्ठकता आती है। इसी कारण रोज़ी के लिये

प्रोटीन का चुनाव करते समय दूध, छेना और दही पर ही जोर देना चाहिये। इनका प्रोटीन मांस मछली के प्रोटीन से किसी भी अंशमें खराब नहीं। मांस मछली खाना होतो उसके साथ हमेशा काफी मात्रा में सलाद या हरी साग सब्जी जरूर खाना चाहिये। ऐसा करने से मांस-मछली की खराबियां काफी मात्रामें कम हो जाती हैं। हमलोगों को रोजाना कमसे कम एक छटाक प्रोटीन जातीय भोजन करना चाहिये। पर प्रोटीन जातिके खाद्य को एक ही दिन खूब अधिक मात्रा में कभी नहीं खाना चाहिये। इससे लाभके बदले हानि ही अधिक होती है।

शर्करा जातीय खाद्य कहनेसे चीनी, गुड़ और मधुआदि शर्करा (sugar), और भात-रोटी, मूड़ी चूड़ा और जव आदि स्वेतसार (starch) जातिके खाद्य समझे जाते हैं। इनका प्रधान धर्म है शरीर में गर्मी और शक्ति उत्पन्न करना। शर्करा जातीय खाद्य ही मानव जाति का प्रधान भोजन है। रोज कमसे कम छः छटाक शर्करा हमें ग्रहण करना चाहिये। किन्तु अत्यधिक मात्रा में या बार बार शर्करा जातीय भोजन कभी भी नहीं करना चाहिये। इससे मधुमेह आदि रोग उत्पन्न हो सकते हैं। चीनी का व्यवहार भी काफी कम मात्रा में होना चाहिये। खूब साफ चीनी में विटामिन आदि उपयोगी तत्व बिल्कुल नहीं रहता। इसी कारण चीनी के बदले में हमेशा गुड़का उपयोग अच्छा है। किन्तु अत्यधिक मात्रा में चीनी या गुड़ खाने से ही अग्ल, मधुमेह और पाकस्थली के घाव आदि तरह तरहकी बीमारियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। इसी कारण चीनी और गुड़ के बदले काफी मात्रामें खजूर, शहद और किसमिस का व्यवहार करना चाहिये। ये पदार्थ तरह तरह के विटामिन और खनिज नमक से विशेष परिपूर्ण हैं।

तलीय या चर्बी जाति के खाद्य में घी, मक्खन, तेल, चर्बी नारियल, बादाम पनीर (cheese) मलाई और अण्डे का पीला अंश आदि की गिनती होती

है। चर्बी ज्वार के खद्य से गभी और शक्ति उत्पन्न होती है। यदि यथेष्ट परिमाण में यह रोज खाया जाये तो शरीर क अन्दर चर्बी की वृद्धि होती है और स्नायु पेशिया सुगम हो जाते हैं। तैलीय खाद्यमें मक्खन ही सर्वश्रेष्ठ है। हात्कि घी का प्रचार सबसे अधिक है। पर घी से अत्यन्त कोष्ठशुद्धता आती है। इसी कारण भिन्न लोग को



पाउक

कब्जियत का शिकार रहती हो उन्हें यथा सम्भव घी बन्द करके उसके स्थान पर मक्खन का व्यवहार करना चाहिये। तेल का भी प्रधान दोष यही है कि किसी भी तृभिन्न तेलमें विटामिन नहीं रहता। किन्तु विभिन्न

प्रकारसे तेल खाकर उसके साथ, पालक, धनियाँको पत्ती, ओलगोभी आदि विटामिन से परिपूर्ण खाद्य ग्रहण करने से किसी भी कीमती चर्बी जातीय भोजन की बराबरी की जा सकती है (J. H. Kellogg, M. D.—The New Dietetics, p. 142)। किन्तु चर्बी जाति के खाद्य को अधिक मात्रामें खाने के लिये लिवर (जगर) का ठोक रहना आवश्यक है। लीवर के ठोक न रहने की हालत में यदि यथेष्ट तैलीय पदार्थ खाये जायें तो उनसे फायदा तो



ओलगोभी

होगा ही नहीं उल्टे अधिक हानि ही होगी। पर चर्बी जाति के खाद्य का खाना कोई चाध्य नहीं। यदि लिवर खराब हो तो आलू और मीठे फल आदि निर्दोष शर्करा प्रधान खाद्य यथेष्ट मात्रा में खाकर इस प्रकार के भोजन की कमी पूर्ण रूपसे पूरी की जा सकती है।

है। चर्बी जाति के खाद्य से गर्मी और शक्ति उत्पन्न होती है। यदि यथेष्ट परिमाण में यह रोज खाया जाये तो शरीर के अन्दर चर्बी की वृद्धि होती है और स्नायु पेशिया सुगठित होता है। तैलीय खाद्यमें मक्खन ही सर्वश्रेष्ठ है। हालांकि घी का प्रचार सबसे अधिक है। पर घी से अत्यन्त कोष्ठरुद्धता आती है। इसी कारण जिन लोगों को



पालक

कमजोर को शिकायत रहती हो उन्हें यथा सम्भव घी बन्द करके उसके स्थान पर मक्खन का व्यवहार करना चाहिये। तेल का भी प्रधान दोष यही है कि किसी भी उद्भिन्न तेलमें विटामिन नहीं रहता। किन्तु विभिन्न

ठीक वही काम है जो इंजन के चलाने में तेल (पेट्रोल) है। लाख रुपया खर्च करके हम भले ही एक इंजन खरीद लें। उसमें यदि तेल न दिया जाये, तो वह चल नहीं सकती। खाद्य पदार्थों विटामिन ठीक वैसा ही है। हो सकता है कि विटामिन की मूल्य ही कम होती रहे पर भोजन में वही प्राण है। इसी कारण विटामिन को खाद्य प्राण कहते हैं। बिना विटामिन के कोई भी भोजन मुर्दा है।

बारो वारी से बहुत से चुहों को विटामिन रहित मांस आदि प्रकार के भोजन खिलाकर देखा गया है कि खूब अच्छी तरह खाना सभी क्रमशः सूखते गये और कुछ दिनों बाद मरते गये। शहर के शरीर जो शीघ्र अच्छा नहीं होता उसका एक प्रधान कारण यही है।

विटामिन के ए, बी, सी, डी, ई, एफ् आदि नाना भेद हैं। विभिन्न प्रकार से शरीर के लिये उपयोगी हैं। शरीर की पुष्टि लिये, हड्डियों के निर्माण, बच्चों के दांत गठन, भूख बढ़ाने, पाकस्थली को बनाने तथा निरोग दीर्घ जीवन प्राप्ति के लिये ये निहायत जरूरी हैं। निवारण करने की क्षमतामें वृद्धि कर ये विभिन्न रोगों के आक्रमण शरीर की रक्षा करते हैं।

इसी कारण जब खाद्य पदार्थ में आवश्यक विटामिन नहीं रहता शरीर में एक प्रकार की विशृंखलता आ जाती है, शरीर में तरह के दूषित पदार्थ इकट्ठे होने लगते हैं और इसके परिणाम स्वरूप विभिन्न प्रकार के रोगों की सृष्टि होने लगती है।

इसी प्रकार आवश्यक विटामिन की कमी के कारण, आंख की बीम (Xerophthalmia) स्वास नलो और फुस फुस की पीड़ा, बेरी, विकार युक्त सूजन (scurvy), रिकेट (ricket), ह्रियं वंमपन, मंदाग्नि, अजीर्ण, मुच मंच आदि की पीड़ा, रतौन्धी, रक्ता मोतिया बिन्दु आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

हमारे शरीरमें कैल्शियम, फास्फोरस, सोड्या और आर्सेडिन आदि ताड़ तराह के लयन हैं । रासायनिक विज्ञान की भाषामें इन्हें घटक लयन (mineral salts) कहते हैं । हमारे शरीर में इस घटक लयन का बचन शरीर के बचन का चुपचां ग है । शरीर में नये रक्त के निर्माण और नये तन्तु के गठन तथा हृदय और स्तनपुंखों से परिचलनमें इस घटक लयनका होना निराल अगत्यक है । यह हमारे शरीरके लिये इस प्रकार आवश्यक है कि केवल यदि ठोरे बार देकर अन्य सभी कुछ सया जये तो भी तीन दिवसे अंगक जीवा दमर हो जये (William Edward Fitch, M.D.—Diatotherapy, Voll, p.255) । असा बिना खाने अइसी जितने दिनोंमें लयन से मरेला तमसे कही जखी जयही गतु हो जयेगी यदि तमे बिजुल घटक लयन रहित भोजन दिसा जये (R.N. Chopra, M.D.—M. R. C P. A Hand Book of Tropical Therapeutics, P. 156 । कुछ कुनों को इस घटक लयनसे रहित भोजन दिसा कर देला गया है कि २६ से लेकर ३६ दिनके भीतर वे मर गये है) Julius Friedenwald, M.D.—Diet in Health and Disease, P. 160 । साधारणतया दूध, दूध से बने अन्यन्य पदार्थ बादाम, अमीर (fig), अखोट, क्रिमिन, गोमाहा सया, पोय का सला, पलक, विभिन्न प्रकार के सीम जति के बीज, परीठा, कूल गोभी, भिंडी, करैला, कौगल, बैंगन, कुम्हडा, लोरोई, अमर, मुर्गी के अंरे का पोछे भाग और बकरे तथा मछली की यस्त से प्रयः सभी आवश्यक घटक लयन पाया जा सकता है । साय पदार्थों के चुनाव में हमेशा इन चीजों पर ध्यान रचना चाहिये ।

किन्तु केवल आमिष, सर्फरा और लयन जति के पदार्थों से ही जीवन धारण नहीं रह सकता । इसके साथ यदि विटामिन रहे सभी ये शरीर के काम आ सकते हैं । अन्यथा नहीं । साय पदार्थों में विटामिन का

ठीक वही काम है जो इंजन के चलाने में तेल (पेट्रोल) का है। लाख रुपया खर्च करके हम भले ही एक इंजन खरीद लें किन्तु उसमें यदि तेल न दिया जाये, तो वह चल नहीं सकती। खाद्य पदार्थों में विटामिन ठीक वैसा ही है। हो सकता है कि विटामिन की मुल्य बहुत ही कम होती रहे पर भोजन में वही प्राण है। इसी कारण विटामिन को खाद्य प्राण कहते हैं। बिना विटामिन के कोई भी भोजन मुर्दा है।

बारो बारी से बहुत से चुहों को विटामिन रहित मांस आदि सभी प्रकार के भोजन खिलाकर देखा गया है कि खूब अच्छी तरह खाना खाकर भी क्रमशः सूखते गये और कुछ दिनों बाद मरते गये। शहर के लोगों के शरीर जो शीघ्र अच्छा नहीं होता उसका एक प्रधान कारण यही है।

विटामिन के ए, बी, सी, डी, ई, एफ् आदि नाना भेद हैं। ये विभिन्न प्रकार से शरीर के लिये उपयोगी हैं। शरीर की पुष्टि के लिये, हड्डियां के निर्माण, बच्चों के दांत गठन, भ्रूव बढ़ाने, पाकस्थली को सतेज बनाने तथा निरोग दीर्घ जीवन प्राप्ति के लिये ये निहायत जरूरी हैं। रोग निवारण करने की क्षमतामें वृद्धि कर ये विभिन्न रोगों के आक्रमण से शरीर की रक्षा करते हैं।

इसी कारण जब खाद्य पदार्थ में आवश्यक विटामिन नहीं रहता, तब शरीर में एक प्रकार की विगृह्यता आ जाती है, शरीर में तरह तरह के दूषित पदार्थ इकट्ठे होने लगते हैं और इसके परिणाम स्वरूप विभिन्न प्रकार के रोगों की सृष्टि होने लगती है।

इसी प्रकार आवश्यक विटामिन की कमी के कारण, आंख की बीमारियां (Xerophthalmia) स्वास नलो और फुस फुस की पीड़ा, बेरी बेरी, विकार युक्त सूजन (scurvy), रिकेट (ricket), त्रिचों का संक्रामन, मंदाग्नि, अजीर्ण, मुच मंच आदि की पीड़ा, रतौन्धी, रक्ताम्लता, मोतिया बिन्दु आदि रोग उत्पन्न होते हैं।

भनेकीं वर यह देना पड़ा है, कि जिन मिष्टान्न के समय में जो गर रोग होने हैं, उनके मिष्टान्न में उष्ण रोग से मुक्ति मिल जाती है और जिन लोगों को ये रोग होने हैं, वे इन रोगों से सुखाना पड़ते हैं।

बेरी बेरी को गुनी रोग भी कहते हैं। जिन देशों के लोग का का छंटा हुआ चमक मने हैं, उनकी को यह रोग होता है। गुनू पूर्ण ज्वर में बेरी बेरी मूव होता था। किन्तु कम के छंटे हुए चमक को छेड़ कर वे इस रोग से छुटो प गये हैं।

एक समय ज्वर का एक गम्भीर अङ्क पूष्पी की प्रद्विग को निष्पन्न। इस अङ्क में ३७६ नासिक थे। पूष्पी प्रद्विग करके सैटने समय उन में से १६० आदमियों को बेरी बेरी रोग हुआ और उनमें १५ मर गये। यदि नासिकों की इन्हीं प्रकार मृन्नु होती रहेंगे, तो ज्वर की समस्त शक्ति कितनी क्षीण हो जायगी यह धेक्कर ज्वर निवृत्त हो उठ और अनुगन्धन के लिये भनेकीं कण्टर निरूप्य दिये गये। इनमेंसे एक कण्टर में देखा कि, उन्की नैमेना के गमी नैत्रिकोंकी मारी व्यवस्था यूरोप की नौसेना जैसी ही है, कबल भन्तर इनका ही है कि जवानों नैत्रिक कब्जा छंटा हुआ चमक मने हैं। तब उन्होंने जिस मार्ग से पहला सरकारी कङ्कन गया था, उतने ही आदमियोंको भूँके नीचे के लाल अन्न वाले कम सड़ित चमक दबा पूष्पी की परित्या की द्वारा भेजा। जब वे इस वर वापिस लौटे, तो देखा गया कि एक भा नासिक की मृन्नु नहीं हुई और न बेरी बेरी को बेमारी ही किसी को हुई।

इसके बाद जापन के जेलखानों में कम छंटा चमक चमक करके देखा गया कि, जहाँ पहले साल मृन्नु सक्या ७३ थी, वहाँ इस व्यवस्था के बाद बड़ शून्य हो गयी।

अमेरिकन सरकारने भी फिलीपाईन में इसी व्यवस्था का अवलम्बन करके वहाँ की सेनासे घेरी बेरी की बीमारी को मार भगाया है. (Leslie J. Harris, D. Sc.—Vitamines, P. 49-51).

जिससे विभिन्न विटामिनोंके अभाव में शरीरमें तरह तरह के रोग न होने पायें, हरेक आदमी को चाहिये कि वह काफी मात्रामें धनियाँकी पत्ती, पान, चौराई, पालकी, लेटुन, तरह तरह की दाल, सोयाबीन, मटर की छेभी, गेहूँ, धान, केला, टमाटर, कमला नान्दू, आंवला, राजूर, दूध, मछली और जानवरों का लिवर तथा कम छांटे नावल का मांस सहित भात राना आवश्यक है। किन्तु जिन प्रकार हम लोग भोजन बनाते हैं, इससे बहुधा विटामिन का अधिकांश नष्ट हो जाता है। भात बनाकर मांस फेंक देना एक बहुत बड़ा अपराध है। इससे न केवल आवश्यक विटामिन बल्कि मांस के साथ बहुत कीमती घातक लवण बाहर चला जाता है। आज भी हमेशा चोकर समेत ही खाना उचित है। यह विभिन्न प्रकारके घातक लवण और ख़ाद्य प्राण से समृद्ध रहता है। किन्तु सफ़ेद सेंद में चोकर का लाभकारी अंश ही बाद दे दिया जाता है। इसी कारण चक्री का पीसा आटा ही काममें लाना चाहिये। ठीक इन्हीं कारणोंसे बहुत साफ़ की हुई चीनी आदि सभी प्रकार के ख़ाद्य (refined food) जहाँ तक संभव हो त्याग करना उचित है।

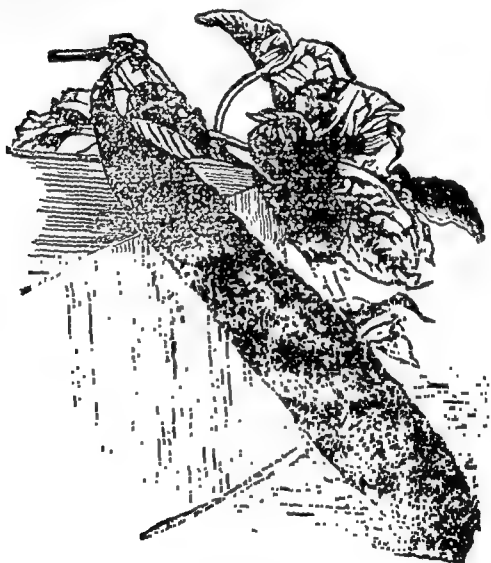
[२]

ख़ाद्य के चुनाव में और भी कई बातों पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है। इनमें छिलके वाले पदार्थ (cellulose) विशेष उपयोगी हैं। ख़ाद्यमें यदि काफी मात्रामें छिलकेदार पदार्थ रहें तो कोष्ठ बड़ी आसानीसे साफ़ होता है। इसी कारण यद्यपि ख़ाद्य की दृष्टि से इनको कुछ भीमूल्य नहीं होने पर भी स्वास्थ्य रक्षा के लिये ये परमावश्यक हैं। छिलकेदार

पदार्थ हमें फलों एवं शाक सब्जी में प्राप्त होते हैं। किन्तु प्रायः फल और शाक सब्जी से इनका रस चूसकर हम सीढ़ी बाहर फेंक देते हैं। जिससे हम इनके लाभ से वंचित रह जाते हैं। पर अच्छा है खूब चबाते चबाते जब जीभ इन्हें जाने को आज्ञा दे तब निगल जाना चाहिये। हमसे यह पचने में जिस प्रकार हल्का हो जाता है उसी प्रकार अन्य इष्टियों से भी यह लाभदायक बन जाता है। सेब, अमूर या अमरुद के छिलके को तो कभी भी नहीं फेंकना चाहिये। बरिद इन्हें चबाते चबाते भीतर के मीठे भाग के साथ ही निगल जाना चाहिये। इसी प्रकार आलू, कुम्हड़ा, परोर, बेगन आदि हैं। छिलके को भी ग्रहण किया जा सकता है। दाल भी जब पकायी जाये तो साबित छिलके समेत पकाना अच्छा होता है। इन छिलकों को खूब चबाकर साफ करके खाने के पात्राने का परिमाण ज्यादा होता है। रोज काफी मात्रामें फल खानेसे छिलका जातीय पदार्थ के अभाव की पूर्ति हो जाती है। क्योंकि प्रायः सभी फल इन पदार्थ से परिपूर्ण रहते हैं।

प्रति दिन कुछ कच्चा खाद्य भी खाना आवश्यक है। इस प्रकार के भोजन की जीवित खाद्य (live food) कहते हैं जीवित-खाद्य प्राण शक्ति से भरे पुरे होते हैं। फलस्वरूप विभिन्न प्रकार के खाद्योंको कच्ची अवस्था में खाकर हम उनके भीतर की इस जीवनी-शक्ति को ही पाते हैं (William Howard Hay M D-Weight control, P. 28)। कच्ची अवस्था में खाद्यों के खाने से उनका सारे का सारा विटामिन हमें प्राप्त होता है। इसके अलावे प्रकृतिने प्रत्येक वस्तुमें जिन उपादानों को जिस अनुपात और जिस मात्रा से मिलकर रक्खा है, कच्चा ही उसे खाकर हम प्रकृति के हाथ से ही, उसे विमुक्त अविरत भावसे, प्राप्त करते हैं। इसी कारण आये दिन सारे सम्य सत्तार में कच्ची शाक सब्जीका व्यञ्जन (Salad)

अत्यन्त जन प्रिय हो चला है। टमाटर, चुकन्दर, गाजर खीरा, पालकी, धानियें की पत्ती, पुदीना, अंकुरित मूंग, मूली, लेटूस की पत्ती और प्याज आदि छोटे छोटे टुकड़ों में काटकर और उनके साथ कुछ किसमिस, खजूर के टुकड़े, शहद और ओलिभ का तेल मिलाकर बहुत ही सुन्दर सलाद बनाया जा सकता है। थनतलेका कच्चा दूध भी यदि गरम अवस्था में ही पीया जाये, तो सबसे अधिक लाभदायक है (E. W. H. Cruichshank,



खीरा

M.D., D.Sc., M.R.C.P. — Food and Physical Fitness, P. 54)। आर्य ऋषि लोग इसे धारोष्णदुग्ध कहा करते थे। यदि दूध ठंडा हो जाये तो एक गरम पानी के बर्तनमें दूधके ग्लासको रखकर गरम कर लिया जा सकता है।

इसके साथ हम बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि खादका ५२ प्रतिशत क्षार धर्मी (alkaline ash residue) होना चाहिये। धूलमें जब इस क्षारका हिस्सा अधिक नहीं रहता तो तरह तरह के रोगोंकी सृष्टि होती है। रक्त में इस क्षार सम्पत्ति (alkaline reserve) कम होने का सबसे सुगम उपाय काफी मात्रामें क्षार धर्मी खाद प्रदण करना ही है। यह सब रखना परमावश्यक है कि विभिन्न पौधे एवं जाने पशु, शाक सबी



प्रकृति का सबसे बड़ा दान

दाल और सेम जति के बीज और दूध ये ही प्रधान क्षारधर्मी खाद हैं। इनके अलावे भात रोटी मास मछली के छेदे आदि सभी अम्लधर्मी (acid ash residue) खाद है किन्तु यदि कोशिश की जाये तो रोज के मोशन को क्षार प्रधान बनाना मुश्किल नहीं है। भात रोटी को सारा केन्द्र करके यदि काफी आलू खाया जाये तो यह मोशन को क्षार

प्राधान्य बनाने को बढ़ा सुगम साधन है। आठ के साथ काफी मात्रा में शाक सब्जी और दूध खाया जाये तो राख आसानी से क्षार बहुल होजाता है। इसके अलावे सुबह शाम जलपान के समय केवल फल ग्रहण करना चाहिये। क्योंकि फल ही प्रकृति का सबसे बड़ा दान है। इन्हीं समय सलाद भी काफी मात्रा में ग्रहण किया जा सकता है। फल खाते समय भी चट्टे जातिके फलों (citrus fruits) की ओर विवेक ध्यान देना चाहिये। नींबू, कमलानीमू और चतापी नीमू आदि इस श्रेणी में आते हैं। शरीर के अम्ल विष के नाश करने और शरीर में क्षार सम्पद को बढ़ाने में इनसे बढ़कर दूसरी कोई सामग्री नहीं। चट्टी जाति के फल मुँह में थोड़ी मात्रा में भी होने पर परिपाक में क्षार जातिय पदार्थ के रूप में बदल जाते हैं और मूल के अम्ल विष को नष्ट कर देते हैं। लेकिन इसली आदि से ऐसा काम नहीं होता। उसे एकदम छोड़ देना चाहिये।

[३]

किन्तु खाद्य और पथ्य उसी अवस्था में लाभदायक होते हैं, जब प्रकृति के दावे की रक्षा करते हुए उन्हें ग्रहण किया जाय। जिस विधि से भोजन ग्रहण करने से यह प्राकृतिक ढंग से ग्रहण करने योग्य होगा, ठीक उसी प्रकार खाद्य ग्रहण करने से ही यह हमारे काम आसकता है।

भगवान ने हमारे मुँह में दाँत इसी लिये बना रखे हैं, कि हम चवाकर भोजन किया करें। बिना चवाये भोजन करने से किसी भी प्रकार का भोजन हमारे काम नहीं आता। हमारी सारी परिपाक क्रिया मात्र ही इस चवाने पर निर्भर है।

अपने दाँतों को हम बाहरी यन्त्र कह सकते हैं। तौभी शरीरके भीतर की पाकस्थली और यकृत आदि यन्त्र के साथ मशीन को तरह उनका सम्बन्ध है।

किस प्रकार विभिन्न वाद्य यन्त्र अलग अलग होने पर भी ताल में

मिलकर एक स्तर में बचते हैं, हमारे शरीर के विभिन्न यंत्र भी उसी प्रकार परस्पर अलग अलग होकर भी आपस में एक संगीत रखकर जीवन का गान गाते हैं ।

किसी खाद्य पदार्थ के चबाने से मुख की लार-ग्रन्थियोंसे काफी मात्रा में लार आकर भोजन के साथ मिल जाती है । मुँह में लारके निकलते ॥ पाक-स्थलीसे एक प्रकारका पाचक रस निकलकर खाये हुए पदार्थके साथ मिल जाता है । यही वारम्बार बहुत, झीम और छोटी अतरी से ॥ खींच कर लाता है । इसी कारण हमारे मुँहसे ही परिपाक-क्रिया आरम्भ होती है ।

इसी पाच प्रकार के पाचक रसोंसे मिलकर खाद्य पदार्थ रेश की तरह बन जाता है और ये सभी इस खाद्य पदार्थ पर एक रसायनिक क्रिया उत्पन्न करते हैं । इसी से यह शरीर के ग्रहण योग्य बनता है । इस रसायनिक क्रिया के न होने से भोजन कितना ही कीमती क्यों न हो, वह शरीर के किसी भी काम नहीं आता । इसी कारण सभी खाद्य पदार्थ को चबाकर ही खाना चाहिये ।

भोजन के सम्बन्ध में हमेशा यह व्यवस्था रहनी चाहिये कि प्रत्येक समय के भोजन का एक निश्चित समय रहे । रोज नियत समय पर खाने से पाचन रस काफी मात्रा में निकलता है । क्योंकि पाकस्थली भी इस सम्बन्ध में एक प्रकार से अन्यस्त हो जाती है । समय बिता कर भोजन करने से भोतरी यंत्रों से काफी मात्रा में पाचक रस नहीं निकलता और खाया हुआ पदार्थ अधिक समय तक पेटमें भार बना रहता है । फिर नियमित समय पर भोजन न करने से ठीक समय पर पाखाना का वेग भी नहीं होता । इसी कारण भोजन के समय के बारे में बहुत ही सावधान रहने की आवश्यकता है । यदि हाथ में काफी काम भी पड़ा हो तौभी ठीक समय पर सभी को छोड़कर नियमित समय पर भोजन कर लेना कर्तव्य है ।

प्रोटीन, तैलीय और शर्करा आदि विभिन्न जाति के खाद्य यथेष्ट परिमाण

में खाना उचित होने पर भी बहुत तरह के व्यंजन एक ही साथ कभी नहीं खाना चाहिये । इससे विरुद्ध भोजन के कारण स्वास्थ्य की हानि होती है । किन्तु दो-तीन तरह के कम व्यंजन होने पर भी उन्हें खूब तृप्त कर होना चाहिये ।

एक ही प्रकार का भोजन भी रोज काफी दिनों तक नहीं खाना चाहिये । इससे भोजन के प्रति अरुचि आ जाती है । दाल और तरकारो तो रोज बदलनी चाहिये । नित्य नये नये व्यंजन खाने से भोजन के प्रति नित नई रुचि उत्पन्न होती है । इससे काफी पाचक रस निकलता है जिसके फलस्वरूप खाया हुआ भोजन आसानी से पच जाता है ।

खाद्य पदार्थ के साथ यथा संभव जहां तक हो सके कम मसाले का प्रयोग करना चाहिये । मसाले के अन्दर शरीर के लिये पुष्टिकारक कुछ भी नहीं है । बहुधा अधिक मसाला डाल कर हम लोग भोजन को अत्यन्त दुष्पाच्य बना डालते हैं । इलायची, लौंग आदि गर्म मसाले शरीर के लिये अत्यन्त हानि कर हैं । विधवाओं के लिये यदि मछली खाना अपराध है, तो इलायची आदि गरम मसालों का सेवन, उससे कहीं श्रुत्तर अपराध है । मिर्चा आदि मसाले पाकस्थली में जलन पैदा करते हैं, और अधिक दिनों तक मसाला खाने से श्रुत में जलन शुरू हो सकती है । पर भोजन को हर हालत में स्वादिष्ट बनाना ही चाहिये । अतः जो जितने ही कम मसाले के व्यवहार के साथ खाद्य को स्वादिष्ट कर सके वह पाकशास्त्र का उतना ही बड़ा पारदर्शी है ।

कभी भी पेट भर कर नहीं खाना चाहिये । अधिक भोजन करने से खाया हुआ पदार्थ पेट में हिल डुल नहीं सकता और काफी देर तक पाकस्थली में रहने पर यह गर्म हो जाता है । अधिक दिनों तक ज्यादा भोजन करने से, पाकस्थली का संकुचित तथा प्रसारित होने की क्षमता जाती

रहती है, पाकस्थली 'से काफी रस नहीं निकलता' मदाग्रि रोग उत्पन्न हो जाता है और पाकस्थली स्थायी रूप से बड़ जाती है। जो जितना प्याँ सने, उसकी अपेक्षा उसे कम खाना चाहिये। किन्तु अधिक तो कभी भी नहीं खाना चाहिये। जितना हजम किया जा सके, उससे एक मुट्ठी भी अधिक भात खाने से शरीर के लिये वह विष के समान हो जाता है। इसी कारण कहा जाता है, "कम भात से दूना बल, अधिक भात से रसातल।"

यूरोप में भी कहा जाता है कि, हमारे भोजन का तिहाई हिस्सा हमें बचाता है और दो तिहाई डाक्टरों को बचा रखता है।

हमारे देश के ऋषि मुनि लोग सारे दिन उपवास करके शाम को कद मूल आदि का आहार किया करते थे। उन्हें ने उपनिषद् की रचना की है। ग्रीस और रोम जब अपनी उन्नति की चरम सीमा पर पहुँचा था, उस समय उस के सैनिक दिन रात में केवल एक बार शाम को भोजन किया करते थे। वे अपने भारी कवच और शस्त्रों का व्यवहार करके युद्ध किया करते थे कि आधुनिक युग के सैनिक उन्हें धारण करने की क्षमता भी नहीं कर सकते (Sir William Howard Hay, M D - Health via food, P 239)।

दिन की अपेक्षा रात में अपेक्षाकृत अधिक हल्का भोजन करना चाहिये। शाम के बाद ही भोजन करने से बहुत अच्छा होता है। ऐसा करने से सोने के पहले ही भोजन निचुल हजम हो जाता है। नींद के समय यथासंभव पाकस्थली को खाली रखना चाहिये।

भोजन करने से ठीक पहले या पीछे सोना या कठिन शारीरिक मानसिक परिश्रम नहीं करना चाहिये। इससे पाचन शक्ति अत्यन्त क्षीण होती है।

भोजन के समय हमेशा मन प्रसन्न रखना चाहिये । एकसरे की परीक्षा द्वारा देखा गया है कि प्रसन्न चित हो कर भोजन करने से खाद्य पदार्थ आसानी से पच जाता है ; पर उद्वेग या क्रोध पाचन क्रिया में प्रबल बाधा पहुँचाते हैं (H. C. Menkel, M. D.-Eating for Health, P. 70) ।

भोजन के सम्बन्ध में सुश्रुत ने कितनी ही महत्वपूर्ण बातें लिखी हैं । इतने वर्षों बाद वैज्ञानिकों की दृष्टि में भी ये बातें सर्व सम्मानित हैं । सुश्रुत ने कहा है, सुख कर आसन पर बैठ कर और शरीर को समान भाव से रख कर भोजन करना चाहिये । भूखा न रहने पर कभी भी नहीं खाना चाहिये । जब भूख लगे तब नियमित समय पर हल्का, स्निग्ध और ताजा भोजन मात्रानुसार करना चाहिये । कभी भी बहुत जल्दी-जल्दी भोजन नहीं करना चाहिये या घंटों बैठ कर भी खाना उचित नहीं । असमय में वेला बिता कर और कम या अधिक मात्रा में भोजन करना ठीक नहीं । मौके वे मौके शरीर भारी रहने पर भोजन करने से नाना प्रकार की बीमारियाँ आक्रमण करती हैं, अथवा इससे मृत्यु तक हो सकती है । उच्छिष्ट, वासी, वेस्वाद ठंडा या फिर से गरम किया हुआ अन्न, खुर्र गर्म भोजन मत खाओ । भुत्त्वा राजवदासीत, यावदन्न क्लमोगतः—आहार के बाद जब तक भोजन जन्ति क्लान्ति दूर न हो, तब तक राजा की तरह आसन पर बैठे रहो । सूत्र स्थानम्, ४६।५११—५२७) । चरक ने भी भोजन के सम्बन्ध में बहुत ही काम की बातें बताई हैं । नीचरक में लिखा है—मात्राशीक्ष्यात्—परिमित भोजी बनो (सूत्र स्थानम्, ५।१) । चिना नहाये, बिना कपड़ा निकाले, हाथ पांव मुँह बिना धोये कभी भी भोजन मत करो । सूखा या वासी अन्न मत खाओ (ऐ०, ८।१८) । सुश्रुत और चरक के ये नियम भोजन के सम्बन्ध में पथ प्रदर्शक स्वरूप माने जा सकते हैं ।

त्रयोदश अध्याय

हवा और आरोग्य

(१)

रक्त शुद्धि के लिये हम लोग बाजार से भौपधियां लाकर खाते हैं । उनसे जितना उपकार होता है, अनेकों बार उससे कहीं अधिक तुल्यता ही होता है ।

किन्तु रक्त शुद्धि के लिये दवाइयों के कारण लेने की कुछ भी आवश्यकता नहीं है । भगवान ने शरीर के भीतर ऐसी व्यवस्था कर रखी है, कि उसके द्वारा हमारे शरीरमें लगातार रक्त शुद्ध होता रहता है । फुफ्फुस और हृदय, रक्तशुद्धि के प्रधान यन्त्र हैं ।

हमारे फुफ्फुस दोनों छाती के भीतर बिना द्वार की पेंली की तरह स्थित हैं । इनका स्वास बली व गले की राह मुँह और नाक से होकर बाहर पृथ्वी के साथ सम्बन्ध है । हमारी दायाँ वस्ती छाती का ठीक बीच में से दो भागों में विभक्त हो जाती है । इसकी एक शाखा दाहिने फुफ्फुस को और दूसरी बायें फुफ्फुस को जाती है । ये दोनों अलग अलग फुफ्फुसों में आकर फिर अत्यन्त छोटे-छोटे वायु की सृष्टि करती है । क्रमशः छोटा होते होते ये इतने छुद्र वायु कोशों के रूप में परिणित हो जाती है कि, हर एक पूर्ण वयस्क मनुष्य के फुफ्फुस में प्रायः ६ करोड़ वायुकोष होते हैं ।

फुफ्फुस जब भीतर हवा खींच लेता है, उस समय इसके करोड़ों वायु कोशों की एक ओर हवा होती है और दूसरी ओर होता है खून । हवा के साथ फुफ्फुस को आक्सिजन को खींचता है, इन्हीं सूक्ष्म पर्तों के

भीतर से खून उसे ग्रहण करता है और खून शरीर के विभिन्न यन्त्रों से जो जिस जहरीले कार्बोनिक् एसिड को लाया होता है, उसे निश्वास के साथ बाहर कर देता है। फुसफुस के इस कार्य को शरीर में कार्बोनिक् एसिड और आक्सीजन के बदला बदली का केन्द्र कहा जा सकता है।

हवा से लिया हुआ आक्सीजन फुसफुस से होकर हृदय में जाता है। हृदय उसे पम्प करके शरीर की धमनियों के भीतर से शरीर के सारे भाग में पहुँचाता है। जिस प्रकार बड़े बड़े शहरों में पम्प की सहायता से नल द्वारा पानी चारों तरफ पहुँचाया जाता है, हमारे शरीर में हृदय भी ठीक पम्प की ही तरह काम करता है। हृत्पिण्ड एक पेशीनुमा थैली की तरह यन्त्र विशेष है। दो फुसफुसों के बीचोबीच छाती की हड्डियों के भीतर फैला हुआ अवस्थित है। हृदय से जिन नलों द्वारा रक्त शरीरमें सभी जगह आक्सीजन पहुँचाता है उसे धमनी (artery) कहते हैं और जिनके द्वारा शरीर का दुषित रक्त विशुद्ध होने के लिये हृदय से होकर फुसफुस में जाता है, उन्हें शिरा (veins) कहते हैं। हमारी धमनियाँ क्रमशः सूक्ष्म से सूक्ष्मतर वाल की तरह होती हुई सूक्ष्म कौशिक नली (capillary) में विभक्त हुई हैं। और फिर सूक्ष्म नलियाँ क्रमशः बड़ी होती हुई शिरा के रूप में परिणत हो जाती हैं। ये ही दुषित-रक्त चारों ओर से लाती हैं। हृदय को पम्प कर देने से रक्त छोटी से अधिक छोटी धमनियों के भीतर से चलकर इन कौशिक नलियों के भीतर होकर फिर शिराओं के मार्ग से हृदय में फिर आ जाता है। जब इन कौशिक नलियों से होकर धमनियों का रक्त शिराओं में जाता होता है, तब शरीर के तन्तु खून से आक्सीजन ग्रहण करते हैं, एवं आक्सीजन रहित रक्त के भीतर उत्पन्न कार्बोनिक् एसिड गैस छोड़ देते हैं। इसी कारण शिराओं का रंग नीला होता है और धमनियाँ विशुद्ध रक्त धारण

करने के कारण साठ रंग की होती है। शिराओं का दूषित रक्त हृदय से होकर पुनः पुनः मंजना है। वही वह रक्त में कार्बोनिक एसिड गैस को छोड़कर निरुद्धित हो फिर ऑक्सीजन लेकर लौट पड़ता है। दिन रात हमारे शरीर के ये काम न बंदो पाठे नैकर कार्बोनिक तथा आभिस जन के प्रदूषण और वात्स्यान का काम करते रहते हैं। एही लगातार के प्रदूषण और त्याग पर हमारे जीवन निर्भर रहता है। इसी प्रदूषण और वात्स्यान पर हमारे दूषित रक्त लगातार पुनः शता रहता है।

विशुद्ध हवा से गिये हुए ऑक्सीजन हवा ही हमारे शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न होती है। जिस प्रकार हवा में ऑक्सीजन के बिना हम नहीं चल सकते उसी प्रकार शरीर की अग्नि को भी प्रत्यक्ष रूप से किये हमें ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। भोजन द्वारा लिये हुए कार्बोन के साथ मिलकर ऑक्सीजन हमारे शरीर में ताप और शक्ति उत्पन्न करती है। काठ या कोयला यदि हवा की सहायता से जलाया जाता है तो पूरी प्रकार ताप उत्पन्न होता है। बिना इस ताप के हम जल भी नहीं सकते। जल आश्चर्य कर जाता है। तब हमारे शरीर में वह ताप नहीं रहता। साथ पदार्थ भी शरीर के भीतर ऑक्सीजन की भाग से जलने पर ही शरीर के काम जाता है — before food can be assimilated it must undergo oxidation (Charles A. Tyrrell, M.D. — Royal Road P. 83)। इसी कारण विटामिन आदि की तरह हवा भी एक प्रकार का भोजन है और इसी कारण हमारे शरीर में ऑक्सीजन को उपयोगिता सबसे अधिक मूल्यवान है।

[२]

किन्तु यदि हवा निर्मल हो तभी वातावरण से ली हुई हवा से हमारा

कल्याण होता है। यदि हवा दूषित होगी, तो फुसफुस-के, रक्तक-पेश-वेव आक्सिजन ही नहीं ग्रहण करते, बल्कि जिस पथ से रक्त आक्सिजन ग्रहण करता है, हवा के दूषित होने पर हवा के दूषित अंश भी उसी मार्ग से रक्त में संक्रामित होते हैं। हम लोगों को यह याद रखना चाहिये, कि जितनी ही बार हम लोग सांस लेते हैं, उतनी ही बार बाहरी हवा से रक्त का सम्पर्क होता है। यदि हवा दूषित होगी, तो इससे खून खराब होगा ही। कुछ दिनों तक दूषित हवा में सांस लेने से पीलिया, क्लान्ति, मंदाग्नि या कोई भी फुसफुस सम्बन्धी रोग हो सकता है (C. W. Kimmins-The Chemistry of Life and Death, P, 81)।

हमारे शरीर रूपी दुर्ग में प्रवेश करने के लिये दो राजमार्ग हैं। एक मुँह और दूसरा नासिका। खराब भोजन से जिस प्रकार शरीर में रोग उत्पन्न होता है, खराब हवा लेने से भी उसी प्रकार रोग उत्पन्न हो सकता है। इसी कारण स्वास्थ्य रक्षा के लिये शुद्ध वायु ग्रहण करना तथा दूषित हवा से दूर रहना अत्यन्त आवश्यक है।

खून शरीर में चारों ओर चक्कर लगाकर इसे पुष्ट करता है। किन्तु दूषित हवा के संस्पर्श में आकर यदि यह खून ही दूषित हो जाये, तो यह शरीर को समुचित रूप से पुष्ट नहीं कर सकता। शरीर उस अवस्था में दुर्बल हो जाता है और सारे शरीर में रोगों की उत्पत्ति के अनुकूल स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसी कारण यथा सम्भव काफी समय तक बाहर खुली हवा में रहना आवश्यक है।

बाहर खुली हवा में रहना शरीर को स्वस्थ रखने का एक प्रधान उपाय है। यदि सम्भव हो, तो रात्रि में भी खुले वरामदे में सोना चाहिये। गर्मी के दिनों में तो खुले आकाश के नीचे सोया जा सकता है। पश्चिमी भाग के लोग ऐसा ही करते हैं। पहले-पहल खुली हवा में सोने से

अराजरा सही हो सकती है, किन्तु कमशः बाहर सोने के अभ्यास से अिन्दुगो मर सही का होना दुष्कार हो जायेगा । अत्यन्त पुरानी और असाध्य सही भी केवल मात्र बाहर सोने के अभ्यास से अच्छी हो सकती है ।

पर सभी को बाहर बरामदे में सोने की सुविधा नहीं होती । अिन्दु यह सुविधा न हो, उन्हे घर के जगलों को खल कर तो अवश्य ही सोना चाहिये ।

बहुत लोग जाड़े की रात में रजाई से मुह ढक कर सोते हैं । यह शरीर के लिये बहुत ही हानिकर है । जो पन्टे हर एक आदमी प्रोधा-आठ गैलन बिपैला कार्बोनिज एसिड निस्कास के द्वारा बाहर करता है । रजाई में यह गैस रुक जाती है और बार-बार साँस के साथ वह फिर भीतर जाती है । कई बार तो एक ही रजाई में एक से अधिक व्यक्ति सोते हैं । इस हालत में वे परस्पर आपस में एक दूसरे का विष ग्रहण करते हैं । इससे एक दूषित हुए बिना नहीं रहता ।

निश्चय से जो यान्त्रिक विष निकलता है, वह इतना जहरीला होता है कि एक साथ ही काफी दूरी तक के स्थान को विषाक्त कर देता है । अनेकों बार तो इस विषाक्त हवा को ग्रहण करने से आदमी की मृत्यु तक हो सकती है । मश के प्रसिद्ध चिकित्सक डा० ब्राउन सेकुार्ड (Dr. Brown Sequard) ने परिशा कर के देखा है कि यह विष अत्यन्त सूक्ष्म मात्रा में छोटे छोटे जन्तुओं के शरीर में प्रवेश करा देने से उनकी मृत्यु तभी समय हो जाती है (J H Kellogg, M D. —Second Book of Physiology and Hygiene, P. 136) ।

किसी प्राणी के श्वास प्रश्वास बन्द कर देने से उसकी मृत्यु हो जाती है । इसका प्रधान कारण यही है कि शरीर से यह जीवन विष बाहर नहीं

निकल पाता। जिस विष के शरीर से न निकलने से प्राणी की मृत्यु होती है, उसी विष के फिर शरीर में प्रवेश करने से भी मृत्यु हो सकती है।

सोने पर भी इस बात की व्यवस्था होनी चाहिये कि प्रत्येक निश्वास के साथ बिशुद्ध वायु ग्रहण की जा सके। इसी कारण घर के भीतर ऐसे स्थान पर विस्तार लागाना चाहिये, जहाँ हवा सदा बहती हो। जिस स्थान पर जीवन का आधा भाग कटे, वह जगह यथा सम्भव खुली और स्वच्छ होनी चाहिये। किन्तु दुःख का विषय है कि शयनागार को ही अधिकांश लोग माल गुदाम बनाये रहते हैं। कितने घरों में तो साजसामान लाकर गाँज दिये जाते हैं कि उनसे निकली गैस घर की हवा को भारी कर देती है।

हमारे आर्यऋषि लोग घरके भीतर अग्निकी रक्षा करते थे। अनेकों बार आग जलाकर यज्ञ भी किया जाता था। इससे उन्हें, केवल धर्म लाभ होता हो यही नहीं—इससे उनकी स्वास्थ्य रक्षा भी होती थी, घर में आग जलने से उस स्थान की हवा उस शून्य स्थान को पूरा करने के लिये आग के भीतर से जाने के लिये बाध्य होती है। इससे आग द्वारा शुद्ध होकर घर की हवा सम्पूर्ण रूप से दोषरहित हो जाती है और बाहर की नयी हवा भी घर में प्रवेश करती है।

खाट के नीचे अथवा कोने में, जहाँ हवा रुकी हो, वहाँ एक चुल्हे या हाड़ी में आग जलाकर उन सब स्थानों में महीने में एक बार धीरे-धीरे अग्निपात्र को घुमा देने से वहाँ की हवा शुद्ध हो जाती है।

जिनका घर ऐसा हो जहाँ मुश्किल से हवा चलती हो, उन्हें चाहिये की घर में सप्ताह में एक बार आधे घण्टे के लिये यथा सम्भव काफी ज्यादा बिना धुँए की आग जलावें। चुल्हे को बाहर जलाकर घर में लाना चाहिये जिससे

की कम स्थान पर घुमा न होने पावे। घर में धान् धूल पर रखने में धोड़ा पी दे ता से हवा सिल्लुन विगुड हो जाती है। यदि इससे साथ दो एक स्त्रीनादिका पाठ भी किया जाय तो घम साथ काम और मोन की म्दि भी एक ही साथ होगी।

कोई सम्भवा समय घर में भीतर धूल धूना यदि घर में सचने हैं कि घर की हवा गुड कर रहे हैं। किन्तु यह भी एक प्रकार से भौषण प्रयोग करने क समान हो दुगुडि है। घर में दुर्गन्ध हवा के रहने से किसी प्रकार धूल धूना यदि न हवा गुड न हो होता। घर में बीच बीच में आग जलाकर घर की हवा गुड करके धूल धू। दवा लाभदायक हो सकता है।

[३]

वायु स्नान (Air bath)

घ की हवा को विगुड रखा जितना आवश्यक है रोज सारे दिन में बाहर का खली हवा का समान-रूप डतना ही ज़रूरी है। नियमावुसार सारे घर में खोल हवा का प्रदूषण करना भी एक प्रकार की चिकित्सा है। इसे वायु-स्नान (air bath) कहा जा सकता है। यथा सम्भव खुले बदन इस स्नान को प्रदूषण करना आवश्यक है। ठंडे पानी की ही तरह ठंडी हवा भी प्रमत्ता अभ्यास की जरूरत है। साधारणतया प्रति दिन आध घण्ट तक वायु स्नान करना पर्याप्त है। घर प्रकृति की तरफ से इसके लिये कोई खास निश्चित समय नहीं है। खुली हवा में जितना ही अधिक रेहा जाये उतना ही अच्छा है। गर्म दिनों में दिन रात हर समय खुले शरीर रह कर आशिक रूप से वायु-स्नान किया जा सकता है। रोगियों को दिन में कम से कम तीन बार वायु-स्नान-प्रदूषण करना चाहिये।

किन्तु वायु-स्नान ग्रहण करते समय शरीर को हमेशा गम और इसमें रक्त प्रवाह तेज बनाये रखना चाहिये। यह विशेष रूप से ध्यान देने का विषय है। यदि इस समय कुछ जरा सा ठंडा लगे अथवा शरीर ठंडा हो जाये तो फ़ौरन तेज हाथों शरीर को रगड़ कर गरम करना चाहिये। इस प्रकार शरीर को खाली हाथ मालिश करने से ठंडी हवा में भी शीत नहीं लगेगा। या ठंडी हवा से शरीर की कुछ हानि नहीं होगी (J. P. Muller—My Sun-bathing and Fresh Air System, P. 57)। इसे चर्म घर्षण युक्त व्यायाम (skin rubbing exercise) कहते हैं। वायु स्नान के साथ साथ इस प्रकार चर्म घर्षण युक्त व्यायाम (चमड़े को रगड़ कर गरम करने की कसरत) स्वास्थ्य-रक्षा का एक उत्तम उपचार है।

किन्तु वायु-स्नान से तभी फायदा पहुंचता है जब बाहर की हवा प्रवाहित, शुद्ध एवं शरीर की अपेक्षा अधिक शीतल हो (Francis Marion Pottenger, M. D.—Tuberculosis in the Child and the Adult, P. 393-4)। जब हवा में गति न हो, तो पंखे की सहायता से यह काम लिया जा सकता है।

वायु-स्नान से लाभ होने का प्रधान कारण यह है कि ठंडी हवा के स्पर्श से चमड़े की स्नायु मंडली उद्दीप्त होती है, और इन स्नायुओं के द्वारा यह उद्दीपना भीतर ले जाकर अन्दर के सारे यन्त्रों को उद्दीप्त कर देती है। इसके फलस्वरूप शरीर की क्षति पूर्ति (metabolism) तेजी से होती है, रोगी की भूख और पाचन शक्ति बढ़ती है, स्नायु मंडली स्वस्थ और बलवान होती है, अच्छी नींद आती है (Ibid, P. 293-4)। इसी कारण किसी किसी का कहना है कि वायु-स्नान से जो लाभ होता है, वह फुस फुस की सहायता से आक्सीजन ग्रहण करने के लिये उत्तना नहीं, जितना कि चमड़े के ऊपर शीतल वायु के प्रभाव को उत्पन्न करने के

लिये है (Frederick Tice, M. D — Practice of Medicine, VI, P 494) ।

जो लोग स्वास्थुविक रोगों के मरीज हों, उनके लिये वायु-स्नान से बच कर उपकारी और कुछ नहीं । स्नायुविक दुर्बलता (neurasthenia) आदि—रोगों में एक मात्र सख्ती धर्ष तक लिया हुआ वायु स्नान ही आधर्यजनक फल पहुँचाता है ।

शीतल हवा से पुन पुन कल्याण होता है और इनकी जितने प्रकार के रोग हैं, वे सभी इनसे चो होंते हैं ।

जिन लोगों को छाँदी की बीमारी हो, उनके लिये सुली शीतल हवा अत्यन्त लाभदायक है । निवमित रूप से चमड़े को रमाते हुए वायु-स्नान करने से छड़ी, खाँसा, हजनी, यन्त्रा आदि रोग भी निरर्थक रूप में निरोग हो जाते हैं ।

इंग्लैण्ड में जब किसी दुबक को यन्त्रा होता है, तो उनके प्रभु लक्ष्मण रिगार् दा ही यह किसी तृप्ति क्षेत्र में काम करने भेजा जाता है । यह इनके जीवन को परिधम के साथ हवा पाने का सुयोग प्रदान करता है । कुछ बड़े-छोट तृप्ति क्षेत्र में काम करने मात्र से ही अनेकों रोगी प्रायः स्वास्थ हो जाते हैं ।

दुनियाँ में प्रत्येक गर्व ही यह देखा जाता है कि मन्त्री, दूरक, राजे-बारी के मन्त्रदूत और जैन धर्ष में जो सुली हवा में काम करते हैं, वे अकन्त मजल और राख होते हैं और अन्त्यन्त स्वास्थ्यों की ओरों से पुन पुन के रोग से कम अकन्त होते हैं ।

कभी प्रकार के पुन पुन के रोग में शीतल और निर्वैर हवा जितने लाभदायक है । छाँडी के छूक होते हैं यदि नये बरत सुली हवा में रहना जये तो मुक्त कभी उन्ही होकर कभी छूक जाती है । रंजी

को बीमारी में जब दम बन्द हो जाता है, तो खुली हवा में खड़े होने मात्र से रोगी बहुत कुछ स्वस्थ हो जाता है। परन्तु हमेशा शीतल पर सुखी हवा लेनी चाहिये। गर्म हवा फुसफुस को अत्यन्त दुर्बल बना देती है और यस्मा रोग के आक्रमण करने लायक परिस्थिति उत्पन्न कर देती है।

बहुत लोग ठंडक लगने के भय से खुआर के रोगी को हमेशा ढककर रखते हैं। रोगी जिस समय गर्मी से छटपटा रहा हो, उस समय उसे ढक कर रखना अत्यन्त हानिकर है। इससे भीतर की गर्मी बाहर नहीं निकलने पाती और बहुधा यह ताप रोगी के शरीर में बन्द होकर उसकी मृत्यु का कारण बन जाता है।

रोगी प्रत्येक दिन कमरे के कुछ जंगलों को खुला रखकर उसके भीतर बाहर की खुली शीतल हवा में यदि यथा सम्भव पन्द्रह से बीस मिन्ट तक नंगे वदन रहे, तो रोगी को बहुत ही लाभ होता है। पर पहले पहल दो-चार मिन्ट करके धीरे धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिये। हवा जितनी शीतल होगी लाभ भी उतना ही अधिक होगा।

सभी प्रकार के रोगों में स्वच्छ हवा की नितान्त आवश्यकता है। सर्दी, वात रोग, टाइफाइड, हैजा, कैंसर आदि जितने रोग हैं, उन सबों में शुद्ध हवा पर्याप्त लाभ पहुंचाती है (Adolph Just—Return to Nature, P, 67)।

स्वास्थ्य रक्षा के लिये हवा परमावश्यक है। यदि केवल मात्र यथा सम्भव खुली हवा में रहा जाय और भोजन पर दृष्टि रखी जाय, तो दीर्घ जीवन के लिये और किसी चीज की आवश्यकता नहीं रहती।

हो सकता है कि हमेशा नंगे वदन रहना सम्भव न हो। स्त्रियों के लिये नंगे रहना नहीं चल सकता। परन्तु घर के भीतर रहते समय सभी को यथा सम्भव कम वस्त्र का व्यवहार करना चाहिये। पहनने का वस्त्र भी हमेशा पतला और छिद्र युक्त होना आवश्यक है जिससे कि उसके भीतर से हवा का आना जाना चालू रहे।

चतुर्दश अध्याय

धूप-स्नान (Sun bath)

[१]

एक प्रसिद्ध डाक्टर (Dr. Aufrecht) ने एक बार नाना प्रकार के जीव-जन्तुओं पर डिप्थीरिया और यक्ष्मा के जीवाणुओं को इन्क्यूब किया । इसके बाद उनमें से कुछ प्रकाश में और कुछ अंधकार में रखे गये । जिन जन्तुओं को अन्धकार में रखा गया था, वे दो सौ दिनों में मर गये । पर जिन्हें प्रकाश में रखा गया था, उनमें से देखा गया कि प्रायः सभी अच्छे हो गये (Otto Juettner, M. D., Ph. D.—Physical Therapeutic Methods, P. 190) ।

सूर्य की किरणें इस प्रकार सभी जीवाणुओंका नाश करती हैं । सूर्य की किरणों के प्रभाव से खून की लाल और ह्वित कणिकाओं के काम करने की क्षमता में बहुत अधिक वृद्धि हो जाती है । इसी कारण जीवाणुओं का नाश करने में सूर्य की किरणों के समान स्वभाविक तरीका और कुछ भी नहीं है । आम कल पृथ्वी में सर्वत्र यक्ष्मा और (eczema) आदि चर्म रोग, सभी तरह की कुसंजुली योमोरिया तथा बच्चों का रिन्ड आदि रोग सूर्य की किरणों की सहायता से अच्छे किये जाते हैं । अन्यान्य रोगों में भी सूर्य की किरणों का आश्चर्य जनक गुण देखकर डाक्टरगण विस्मित हो रहे हैं ।

जिस कारण वाष्प स्नान से लाभ होता है, उसी कारण से सूर्य की किरणों के स्नान से भी लाभ पहुंचता है । सूर्य की किरणों का स्नान ग्रहण करनेसे रोग मूल खल जाते हैं और शरीर से काफी मात्रा में पसीना निकलता है । धूप

से शरीर के अन्दर का दूषित पदार्थ गल कर पसीने के साथ बाहर निकल जाने के कारण स्वास्थ्य धपने आप सुधर जाता है और रोग दूर हो जाता है। इसी कारण धूप-स्नान को वाष्प स्नान के एवजी कहा जा सकता है।

यह बात नहीं कि सूर्य की किरणें केवल चमड़े पर ही अपना प्रभाव डालती हैं बल्कि ये चमड़े के भीतर से होकर शरीर के दूर के भीतरी भागों में प्रवेश कर सारे जीव कोष, तन्तु और हृदय आदि प्रत्येक यन्त्र को ही उद्दीप्त कर डालती हैं। इसके फलस्वरूप शरीर के प्रत्येक यन्त्र विशेष की काम करने की शक्ति और शरीर में क्षय और गठन करने के काम (metabolic activity) यथेष्ट मात्रा में बढ़ा देती हैं। इसी कारण नियम के अनुसार रोज धूप लेने से इसके द्वारा बहुत से रोग आरोग्य किये जा सकते हैं।

सूर्य की किरणों के समान चलकारक और आरोग्यकारी कम ही वस्तु संसार में हैं।

ऋग्वेद में लिखा है, सूर्य ही स्थावर जंगम सब का प्रकृत जीवन है (१। ११५। १)।

चौथे वेद के अनेकों मंत्रमें सूर्यके रोग आरोग्य करने की क्षमता का वर्णन है। सूर्य नमस्कार (sun worship) पाखण्ड नहीं है। धूप में खड़ा होकर सूर्य के स्तोत्र के पाठ की व्यवस्था कर हमारे पूर्व पुरुषों ने धर्म के साथ साथ स्वास्थ्य को भी एक सूत्र में विजडित किया है।

‘बिना सूर्य के जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। चेतन या जड़ जो कुछ भी पृथ्वी पर है, उन सबकी शक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से सूर्य द्वारा ही प्राप्त होती है। जल स्रोत और हवा का वेग, जीव-जन्तु की वृद्धि,

कोयले और काठ के जलने की समता आदि सभी पृथ्वी पर सूर्य की शक्ति के विभिन्न क्रिया मात्र हैं ।'

जिस पर सूर्य की किरणें पड़ती हैं, उस पर वे हितकारी प्रभाव पैदा करती हैं । देखा गया है कि, जो साक सच्ची धूप में पैदा होती है, वह अन्धकार में पैदा होने वाली सच्ची से अधिक गुणकारी होती है । पेड़ों के हरी पत्तियाँ जो सूर्य की किरणों से जो शक्ति ग्रहण करती हैं वही विभिन्न धान्यों में संचित होती है । मनुष्य आदि सभी जीव जन्तु इन धान्य से ही शक्ति ग्रहण कर शक्ति लाभ करते हैं । यहाँ तक कि मांसमंशी प्राणी भी धान्य भोगी प्राणियों के मांस से ही यह शक्ति प्राप्त करते हैं । इसी कारण कहा जाता है कि *food is simply sun light in cold storage*—खाद्य पदार्थ शीतल आधार में सुरक्षित केवल सूर्यकिरणों मात्र हैं (J. H. Kellogg, M D—The New Dietetics, P. 29) ।

चिन त्यों को बाहर घूमने नहीं दिया जाता और सारे दिन घर में ही रखकर उन्हें जिलाया पिलाया जाता है उनके दूध में पर्याप्त की-विटामिन नहीं होता । इसी विटामिन के अभाव से बच्चों की वृद्धि रुकती है और रिकेट (मसृक वृद्धि और मेरुदण्ड की वक्रता) आदि रोग होते हैं । गाव में दूध में काफी विटामिन पैदा करने के लिये धूप और मैदान में छोड़कर पशु बरानी उचित है ।

सूर्य की किरणों में सब से अधिक बहरी चीज है—अल्ट्रा वाय लेट रेज *ultra violet rays*, । सूर्य की किरणों में जो सात रंग हैं, उन्हें यदि विभक्त करके परदे पर फेंका जाय तो पहला रंग होगा लाल और अन्तिम रंग बैंगनी । ये सातों रंग तो आँखों से देखे जाते हैं । किन्तु इनके अलावे और भी दो रंग हैं जो आँखों से दिखाई नहीं देते । इनमें से एक तो लाल से भी पहले पड़ता है और दूसरा बैंगनी के भी पीछे पड़ता है ।

Ultra violet यानी beyond violet अर्थात् बैंगनी रंग के भी पोट्टे का रंग। इस प्रकाश में कीटाणुओं को ध्वंस करने की विशेष क्षमता है। यही डी-विटामिन का स्वाभाविक उत्स है। तुले वदन चमड़े पर सूर्य की किरणों के लगने से त्वन में विटामिन-डी उत्पन्न होता है (Lucius Nicholls, M. D., B. C.—Tropical Nutrition and Dietetics, P. 30)।

सूर्यकी किरणों में अल्ट्रावायलेट रेज सब से अधिक सखेरे रहती है। इसी कारण सखेरेकी सूर्यकी किरणे जीवनदान करती हैं। सूर्योदय के समय भ्रमण करने से चमड़ा परिरुद्ध होता है, शरीर में काफी मात्रा में लाल रक्त उत्पन्न होता है, सारा शरीर बलवान होता है, शरीर में रोग भगानेकी शक्ति बढ़ती है और सारे शरीर में नव जीवन का आयिर्भाव होता है (Bhavanray Shrinivasray, Raja of Aundh—Surya Namaskars, P. 75-79)।

इसी कारण स्वास्थ्य प्राप्ति के लिये यथा सम्भव सूर्य-किरणोंको ग्रहण करना उचित है। किन्तु दोपहर के सूर्यकी किरणें हानिकर होती हैं। सूर्यकी किरणों में सबसे अधिक हानिकर भाग इसी समय ज्यादा रहता है।

घर भी इस प्रकार बनाना चाहिये कि सूर्य की किरणें सदा उसमें प्रवेश करती रहें। घरके पास वृक्षादि इस प्रकार रहें कि सूर्यकी किरणों के आने में बाधा न पड़ने पावे। खूब कीमती वृक्षको भी घरके पूर्वमें नहीं उगने देना चाहिये। किन्तु घरके पच्छिम वट वृक्ष लगाकर दो पहरके बाद की किरणों में बाधा उत्पन्न करना उत्तम है। इसी कारण गृह निर्माण के सम्बन्ध में कहा गया है,—पूर्व हंस, पश्चिम वास। अर्थात् घरके पूर्व तालाव आदि खुदवाकर खुला रखना चाहिये और पश्चिम में वास लगा कर धूप और छाया में साम्यस्थापित करना जरूरी है।

सूर्य की किरणों से बड़ कर गदगीकी दूर करने वाली कम चीजें हैं । बिना सूर्य के नदी के पानी के इस प्रकार स्वच्छ रहनेकी कल्पना भी नहीं की जा सकती । जहाँ सूर्य की किरणें पड़ती हैं, वहाँ से दुर्गन्धिका नाश हो जाता है । इसी कारण परम जहाँ गदगी के जमा होने की अधिक सम्भावना हो, वहाँ इनकी व्यवस्था करनी चाहिये कि सूर्यकी किरणें सदा पड़ा करें ।

[२]

धूप-स्नान करने की विधि ।

स्वास्थ्य लाभ के लिये जिस प्रकार सूर्य की किरणें परमावश्यक हैं, रोग घना करने में भी उनकी उपयोगिता उतनी ही अधिक है । विशेष पद्धति से यदि रोज सूर्य स्नान किया जा सके, तो उससे अनेकों रोग अखड़े किये जा सकते हैं । तरह तरह के वैज्ञानिक प्रकाश ग्रहण करने से जो लाभ होता है, केवल मात्र सूर्य की किरणों द्वारा स्नान से भी वही लाभ उठाया जा सकता है (J H. Kellogg, M.D—Light Therapeutics, P 74) । किन्तु जैसे जैसे धूप में धूमने मात्र से लाभ नहीं होता । सूर्य स्नान की एक विशेष पद्धति है । इसी विधि से सूर्य की किरणों के ग्रहण करने से ही लाभ होता है ।

रोगीको पहले ही दिन अधिक देरतक धूपमें दृग्मित्र नहीं रहना चाहिये । दिन पर दिन क्रमशः धूप-स्नान के समयको बढ़ाते आकर रोगीको इसका अभ्यास करा लेना उचित है । धूप ग्रहण करनेका समय मौसम पर निर्भर करता है । जाड़े के दिनों में शुरु में ही कुछ अधिक समय ■ लिये धूप में रहा जा सकता है । गर्मी के दिनों में कुछ घीरे घीरे समय बढ़ाना चाहिये । यदि रोज धूप स्नान किया जाये और क्रमशः समय बढ़ाते बढ़ाते ३० मि० से ६० मि० तक धूप में रहा जाये तो उससे सबसे अधिक लाभ होता है । पर

इस बातको हमेशा याद रखना चाहिये , so long as the sun feels good it will do you good—जबतक धूप अच्छी लगे तभी तक यह लाभ दायक है (Macfadden's Encyclopedia of Physical culture, P. 1488) । धूप-स्नान में यह कोई आवश्यक नहीं कि हर अवस्था में रोगीको पसीना ही आ जाये । रोगीके शरीर के गरम होने मात्र से ही इससे लाभ होता है ।

साधारणतया रोगी घरके बाहर खाट या अन्य किसी चीज पर बैठ कर धूप ले सकता है । सबल रोगी धूपमें टहल कर या खेलकर धूप स्नान ग्रहण करे तो इसमें कोई आपत्ति नहीं । चरबी बढ़ने या मधुमेह (diabetes) रोगी के लिये इस प्रकार का खेल विशेष लाभदायक है (Dr. Wilhelm Winternitz—A System of Physiologic Therapeutics, Vol. IX, P. 215-216) । परन्तु खूब कमजोर रोगी को घरके भीतर या बाहर विस्तर पर लिटाकर धूप स्नान ग्रहण करना चाहिये ।

धूप-स्नान ग्रहण करते समय यथा सम्भव रोगी का शरीर नंगा रहना चाहिये । जब सूर्य की किरणें सीधे चमड़े पर पड़ती हैं तभी इनसे लाभ होता है । असलियत यह है कि if the sun-beams are not falling upon the naked skin then it is no sun-bath—यदि धूप नंगे चमड़े पर न पड़े तो यह धूप-स्नान है ही नहीं (J. P. Muller—My Sun-bathing and Fresh Air System, P. 44) ।

धूप-स्नान करते समय हमेशा सिरको धूप लगने से बचाना चाहिये । जब सारे शरीरको धूपमें रखना हो, तो धूप में जानेके पहले सिर, मुँह गर्दन अच्छी तरह धोके एक भीगी तौलिये से इन सभी स्थानोको

अच्छी तरह टंक लेना चाहिये। इस तौलियेको और एक काटे रगड़े कपड़े से यदि टंक लिया जाये, तो बहुत अच्छा हो। भीगी तौलिया जब सूख जाय, तो उसे तुरत बदलने जना चाहिये। इसके बाद यदि फिरकी और एक छाता लगाकर फिर मुँह आदि टंक लिये जायें तो अच्छा है। मतलब यह कि एसी व्यवस्था रहनी सामान्य है जिससे कि फिर ठंडा रहे। क्योंकि जिसमें धूप लगने से धूप-स्नान के बाद अग्रिम परिणाम हो सकता है (Dr. Wilhelm Winternitz—A System of Physiologic Therapeutics, vol. IX, P. 213—215)।

धूप लेते समय हमेशा शरीर के ताप पर विशेष ध्यान देना चाहिये। सूर्य की गरमी से शरीर यदि खूब गर्म हो जाये तो रोगी को एक ग्लास ठंडा पानी पीनेको देना जरूरी है। इससे शरीर के कुछ अधिक गरम होने पर भी हमनी शक्ति नहीं होती। मनुमेह आदि के रोगी, जिन्हें साधारणतया पसोना नहीं होता, उन्हें तो बार बार पानी पीते बचना चाहिये। यदि धूप ॥ रहत समय रोगीको अधिक पसीना आये, तब शरीरके अधिक गरम हो जाने पर भी विज्ञान शक्ति की सम्भावना नहीं रहती। खूब कमजोर रोगी के शरीरको अधिक गरम हो जाने ही मात्र, उसे शीघ्र धूप ॥ इटा लेना चाहिये। यदि हृदय कमजोर हो तो कुछ देरतक धूप-स्नान से शरीर के गरम हो जान पर हृदय पर हमेशा एक भीगी तौलिया रख देना चाहिये।

हरबार धूप स्नान प्रदत्त करने समय और उसके तुरत बाद रोगीको काफी आराम माग्न पड़ता है। यदि धूप स्नान के बाद रोगीको अलस्य, अनिद्रा आदि, फिर बंद हुए हो जाये, फिर म चक्कर आये अथवा रोगी के शरीर में खूब उत्तेजना उत्पन्न हो तो सम्भवता चाहिये कि रोगीको अधिक समय तक धूप दी गयी है या पद्धति अनुसार धूप-स्नान के नियम का पूर्णतया पालन नहीं हुआ है (A Rolher, M D —Heliotherapy, P 621)।

ऐसा होने से कुछ भी लाभ नहीं होता । कारण जब कि सूर्य की किरणों का ठीक तौर से प्रयोग किया जाये, तभी उचित लाभ हो सकता है । इसी कारण आरम्भ में थोड़े-थोड़े समय के लिये धूप लेनी शुरू करनी चाहिये और क्रमशः इसका समय बढ़ाते जाना चाहिये ।

निर्दिष्ट समय तक धूप-स्नान करने के बाद सारे शरीर को एक भीगी तौलिये से पोंछ डालना चाहिये । इसके बाद शरीर के गरम रहते ही स्नानकर लेना उचित है । नूप कमजोर रोगी को स्नान के बदले में गलेतक उसे कम्यल से ठंक् कर ठण्डी मालिश का प्रयोग करना चाहिये । धूप-स्नान करने के बाद इस प्रकार शरीर को शीतल न करने से बहुत बड़ी क्षति हो सकती है । स्नान के बाद सूखा मालिश, व्यायाम अथवा गले तक सारे शरीर को कम्यल से टफ कर फिर शरीर के ताप को वापिस कर लेना चाहिये ।

[३]

विभिन्न रोगों में धूप-स्नान की व्यवस्था

पुराने रोगों में शरीर में जीवताप आवश्यकता से बहुत कम होता है । इसी कारण सारे तापों के मूल कारण सूर्य से ताप ग्रहण कर शरीर के उत्ताप को बढ़ाना चाहिये ।

कमजोर रोगी अथवा जिन बच्चों का शरीर यथेष्ट परिमाण में वृद्धि नहीं पा रहा हो या जिन लोगों ने अपने माँ बाप से ही दुर्बल शरीर पाया हो, उन लोगों के लिये यह स्नान विशेष लाभ प्रद है ।

जिन रोगों में शरीर के क्षय-निर्माण तथा शरीर के दहन क्षमता में कमी आ जाती है, (in defective metabolism and deficient oxidation) इन सभी में धूप-स्नान विशेष लाभदायक

है। इसी कारण मधुमेह स्थूयता, वातरोग और गठिया (gout) में यह अत्यन्त लाभदायक होता है।

बहुत दिनों से अजीर्ण रोग से अक्रान्त होने के कारण जिनका चमड़ा झुंझ, और मुर्दा हो गया हो, यदि वे नियमानुसार रोज धूप-स्नान ग्रहण करें, तो उनके शरीर का चमड़ा फिर निज, कोमल और सनेत्र हो जायेगा। इसी कारण एक्जिमा रोग में धूप स्नान से बहुत लाभ होता है। सभी प्रकार की स्नायविक कमजोरियाँ इससे बहुत ही कम समय में आराम होती हैं। जिनका रक्त साफ नहीं रहता, धूप स्नान से उनका रक्त विशुद्ध और अपेक्षाकृत उन्नत होता है (quality is improved)। इसके द्वारा शरीर के अन्दर की रक्त-उत्पादन करने वाली व्यवस्था ही उन्नत हो जाती है और शरीर का विष बाहर हो जाता है।

जिन रोगियों का मूत्र कटा हो गया हो, अथवा जिनके शरीर का कोई प्रधान अंग कमजोर हो गया हो, धूप स्नान से उन्हें आश्चर्यजनक लाभ होता है। प्रन्थि प्रदाह (गाँठों की सूजन) या संधि स्थानों का यक्ष्मा रोग (tuberculous joint disease) भी इससे आराम हो सकता है। किन्तु शरीर के भिन्न आक्षिप्त रोगों में, धूपका प्रयोग केवल मात्र उस निदिष्ट स्थान पर ही न कर सारे अंग पर करना चाहिये। सूर्य की किरणों के सारे शरीर पर पड़ने से शरीर के सारे अंगों की ही क्षमता बढ़ती है। इससे शरीर के किसी खास अंग का रोग भी आसानी से अच्छा हो जाता है। किन्तु मुश्किल से अच्छे होने वाले क्षत (घाव) आदि रोगों में जब कि शरीर का कोई अंग विशेष ही अक्रान्त होता है, तब सारे शरीर के लिये धूप-स्नान की व्यवस्था करने पर भी बीच बीच में केवल मात्र उस अंग विशेष पर ही धूप का प्रयोग होना चाहिये।

किन्तु सभी रोगों में धूप स्नान नहीं ग्रहण करना होता। सभी प्रकार

के बुखार में धूप-स्नान बिल्कुल मना है। जिन्हे वात रोग हो, खास कर जो जोड़ों के दर्द के शिकार हों, उन्हें धूप से हटाने के बाद कभी भी खूब शीतल जल से स्नान नहीं करना चाहिये। धूप-स्नान लेनेके बाद उन लोगोंको गले तक कम्वल से ढक कर उसी अवस्था में ठंडी मालिश या तौलिये-स्नान का प्रयोग करना चाहिये। सन्धियों (जोड़ों) में दर्द रहने पर धूप से धाने के साथ-साथ फौरन जोड़ों को खूब अच्छी तरह फ्लानेल से बान्ध लेने के बाद शरीर के अन्यान्य भाग पर ठण्डी मालिश का प्रयोग करना चाहिये।

पंचदश अध्याय

गर्म और शीतल जल की समस्या

प्राकृतिक चिकित्सा में कभी शरीर को गरम करना होता है और कभी शीतल करना पड़ता है। कभी शरीर पर गरम जल का प्रयोग करना आवश्यक होता है, और कभी शीतल जल का इस्तेमाल करना जरूरी होता है। कभी ठंडी मिट्टी की पुट्टियाँ दी जाती हैं, तो कभी गरम जल में फूलैयन भिगोकर सेंक देना होता है। अतः कब गरम और कब शीतल प्रयोग करना होगा, यही प्राकृतिक चिकित्सा की एक बड़ी समस्या है।

किन्तु आश्चर्य का यहो विषय है कि, गरम जल अथवा ठण्डा प्रयोग से जो काम होता है, शीतल जल से भी बड़ी लाभ होता है।

गरम पानी का प्रयोग करने से खून, प्रयोग करने के स्थान पर चला आता है। रक्त जमा जाता है, वहाँ शरीर गठन की सामग्री, और धीरे-धीरे आदि के साथ मुक्त करने के लिये इन्वर्जनिकारों को ले जाता है। खून जब चमके तक फैल जाता है तो रोग कृमों से होकर शरीर के विभिन्न दूषित पदार्थ भी निचल आते हैं और भीतर के रक्त को अधिकता और दर्द आदि को क्षणभर में मर दूर कर देता है। कारण गर्म प्रयोग से रोग अच्छा हो जाता है।

ठंडे पानी के प्रयोग से यद्यपि पड़ले खून भीतर चला जाता है, पर क्षण भर बाद ही उस शीतल स्थान को गर्म करने के लिये दोहरा चला आता है। तब सङ्कुचित धारा में फैल आती हैं और शरीर का विष, दिसलाई पड़ने वाला या नहीं दिसलाई पड़नेवाला पसीने और मेघ के

रूप में शरीर से बाहर निकल जाता है। इसी कारण गरम पानी से जो लाभ होता है ठंडे पानी से भी ठीक वही लाभ हो सकता है।

किन्तु यद्यपि शीतल जल के प्रयोग से गरम पानी के व्यवहार का सारा लाभ होता है, पर गरम जल का दोष इसमें नाम मात्र भी नहीं आता। ठंडे पानी के व्यवहार का फल कुछ क्षण के लिये कुछ खराब मालूम होने पर भी इसका परिणाम आगे हमेशा ही अत्यन्त लाभदायक होता है। इसके प्रतिकूल गरम पानी का प्रयोग करने से यद्यपि तुरत लाभ होता है, पर इसका अंतिम फल कभी-कभी बहुत ही हानिकर होता है।

ठंडे जल का प्रयोग करने से पहले तो शिरायें संकुचित होती हैं, और थोड़े काल के लिये खून नीचे चला जाता है; किन्तु ज्योंही शीतल जल चमड़े पर पड़ता है, स्नायुपेशियां तुरत मस्तिष्क को फोन करती हैं,—शरीर पर शीतल आक्रमण हुआ है। मस्तिष्क तुरत उस स्थान पर खून की धारा भेजता है। यह संभव है कि, संकुचित शिराओं को ठेल कर रक्त शीघ्रता से वहां पहुँच नहीं पड़ता; किन्तु धीरे-धीरे यह फैलकर सारे चमड़े को खून से भर देता है। उस समय संकुचित शिरायें पहले की अपेक्षा अधिक फैल जाती हैं, नीले रक्त हीन चमड़े पर गुलाबी आभा झलकने लगती है, शीतल चमड़ा उत्तप्त हो उठता है और रोमकूप खुल जाते हैं। यह परिणाम बहुत समय तक रहता भी है।

पर गरम पानी बहुत-ही कम समय में रक्त को खींचकर ऊपर चमड़े के पास ला देता है और पसीना उत्पन्न करा देता है। परन्तु खून जितनी जल्दी आता है, उतनी ही शीघ्रता से वह भीतर चला भी जाता है। तब बाहर को रक्त ले जाने वाली शिरायें पहले की अपेक्षा अधिक संकुचित हो जाती हैं। रोम कूप भी बंद हो जाते हैं। चमड़ा शीतल, खून रहित और नीले रंग का हो जाता है तथा बाहर के चमड़े की हालत ऐसी हो जाती

है कि किसी भी समय ठंडक लगने से बीमारी हो जा सकती है ।

इसी कारण शीतल जल स्वभाविक रूपसे शरीर को गरम करता है और गरम पानी शरीर को ठंडा करता है ।

गरम पानी की तरह कमजोर बनाने वाला भी और कुछ नहीं है । इससे क्षणिक लाभ तो तुरंत होता है, परन्तु इसका अन्तिम परिणाम प्रायः हानिकारक ही होता है । गर्म पानी का बाहरी इस्तेमाल जिस तरह कपरी भाग को कमजोर करता है, इसका भीतरी परिणाम भी उसी प्रकार पक्क स्थानों आदि को कमजोर बनाता है । ठंडा पानी जिस तरह बाहरी प्रयोग में होता है, ठीक उसी प्रकार भीतर पीने के लिये भी यह पृथ्वी पर सबसे अधिक बलकारक औषधि (टॉनिक) है ।

शरीर में किसी स्थान पर सूजन उत्पन्न होने पर कोई-कोई उसे गर्म पानी से लगाकर सेंकने की व्यवस्था करते हैं । इससे बहुत बड़ी हानि होने की शंका बना रहती है । सूजन की जगह को अधिक समय तक सेंकने से प्रायः पक्क जाती है । अनेकों बार आले, डिम्बकोश और मोच तथा थोड़ा स्तनोके स्थान पर बहुत अधिक गरम सेंक देने कारण वह स्थान पक्क जाता है । इसके बदले यदि उन स्थानों पर तापजनक पट्टी (heating compress) का प्रयोग किया जाय, तो दर्द और सूजन दोनों ही मिट जायें । पट्टी के नीचे जो हल्की गमी उत्पन्न होती है, वह दर्द कम करती है और पट्टी की शीतलता सूजन कम करती है ।

जल चिकित्सा में स्टीम बाथ की व्यवस्था है । किन्तु स्टीम बाथ के बाद ठंडे पानी से स्नान करने से कोई भी बुरा अपर नहीं होता । गरम जल से सेंक देने के बाद भी सेंकें हुए स्थान को हमेशा ही ठंडे पानी से पोंछ दाखना चाहिये । यदि कोई स्टीम बाथ आदि से और उसके बाद ठण्डक के दर से स्नान आदि न करे, तो शरीर के छेद उत्थाप की प्रतिक्रिया से इस

प्रकार जकड़ जाते हैं कि रोगी की हालत पहले से भी अधिक खराब हो जाती है ।

परन्तु शीतल जल के प्रयोग करने की भी एक मात्रा ही होती है । साधारणतया ठण्डा पानी थोड़ी देर के लिये ही काम में लाना चाहिये । थोड़ी देर तक शीतल जल से स्नान करने अथवा किसी दूसरी विधि से इसका शरीर पर प्रयोग करने से, शीत की प्रतिक्रिया के कारण शरीर में एक प्रकार के उद्दीपन (stimulating effect) का संचार होता है । किन्तु सूजन और दर्द आदि में काफी देर तक शीतल जल का व्यवहार करना आवश्यक होता है । क्योंकि उस अवस्था में एक एक प्रकार का शान्त-कारक प्रभाव (sedative effect) पैदा करना जरूरी होता है । परन्तु काफी लम्बे समय तक शीतल पट्टी के व्यवहार से भी शरीर के उस अंश पर एक प्रकार का अवसाद आ सकता है । इसी लिये ताजे सूजन आदि में दो-तीन घंटे तक शीतल पट्टी चालू रखने के बाद बीच-बीच में जरा-जरा थोड़ी देर के लिये सेंक देते जाना आवश्यक होता है ।

किन्तु रोग में और स्वास्थ्य के लिये शीतल जल से अत्यन्त फलप्रद होने पर भी रोगी किसी-किसी अवस्था में गरम पानी का प्रयोग करना ही आवश्यक होता है । रोगी के शरीर में जब शीत तथा कंप हो, उस अवस्था में उसे कभी भी ठण्डा पानी पीने को नहीं देना चाहिये और न उसे शीतल जल का वाथ ही देना चाहिये । उस अवस्था में उसे हमेशा गरम पानी ही पिलाना आवश्यक है और फटीम वाथ आदि के प्रयोग का भी यही सबसे अच्छा समय है । 'शीतल अवस्था' के बाद जब 'गरम अवस्था' की वारी आती है, तब पानी के ताप को धीरे-धीरे कम करके रोगी को ठण्डा पानी पिलाना चाहिये तथा अन्य दूसरे प्रकार से काम में लाने के लिये देना चाहिये ।

पोडूश अध्याय

उपवास और आरोग्य

जीवन पथ में परिधम और विधाम दोनों हाथ पकड़कर चलते हैं। शरीर की बैटरी (battery) से परिधम द्वारा जिस शक्त का हास होता है, आराम के द्वारा वह शक्ति के अन्य पात्र फिर से भर पूर हो जाता है। यदि शरीर इस प्रकार विधाम न पावे तो वह दुर्गम हो जायेगा।

सारे शरीर की ही भांति हमारे परिपाक यन्त्र भी आराम चाहते हैं। उपवास [1] परिपाक यन्त्रों का विधाम है। अथवा सारे शरीर के लिये नौद जिस प्रकार जरूरी है, परिपाक यन्त्रों के लिये उपवास की भी उसी के अनुरूप आवश्यकता है। अच्छी नौद के बाद मनुष्य बलवान और स्वस्थ होता है। परिमित उपवास के बाद पाकस्थली और अंतर्क्रियों की भी शक्ति और कार्य-क्षमता बरिम लौट आती है।

इसी कारण पृथ्वी के सारे देशोंमें ही निम्न अवसरों पर उपवास की व्यवस्था है और जिससे कि इसका अवस्य पालन हो, इसे धर्म का एक प्रगन भग बना दिया गया है। हमारे देश में पूजा-पार्वण और निम्न-भिन्न तिथियों पर उपवास का नियम है। अन्यान्य धर्मवलिम्बियों में भी निश्चित दिनों में उपवास की व्यवस्था है।

इस प्रकार के उपवासों से परिपाक यन्त्रों में विशेष प्रकार की उद्दीति आती है जिससे पाकस्थली और आंतों के परिपाक और रस खींचने की क्षमता वृद्धि होती है, शरीर में काफी मात्रा में नया रून उत्पन्न होता है और इसके पल्लवस्थ एकास्थ विशेष रूपसे उन्नत होता है।

यह बात नहीं कि केवल राने ही से लाभ होता है। ऐसा भी मौका आता है जब कि भोजन करने की अपेक्षा उपवास करने ही से अधिक लाभ होता है। कितने ही प्रकार की आबो-हवा में हमारे परिपाक यन्त्र अत्यन्त कमजोर हो जाते हैं। उस समय अधिक भोजन करने से पाकस्थली उसे हजम नहीं कर पाती। उक्त आबो-हवा में गाय अधिक समय तक पाकस्थली में पड़ा रहता है और क्षुपित (fermented) होकर अमृत के बदले विषमें परिणत हो जाता है। इस विष से शरीर को बड़ी से बड़ी हानि हो सकती है। हमारे देशमें एकादशी, अमावस्या और पूर्णिमा को जो उपवास की व्यवस्था है, उसका यही प्रधान कारण है।

आपाढ़ के महीने में घनी ग्रष्टि होने के समय हमारी हाजमा-शक्ति निस्तेज बत्ती की तरह क्षीण हो जाती है। इसी कारण इस समय तीन दिनों तक उपवास के बाद अम्रूवाचो पालन करने का विधान है।

परिपाक क्रिया का सूर्य के साथ बड़ा ही घनिष्ट सम्पर्क है। सूर्य ही सारी जीवनी शक्ति का मूल उत्पत्ति स्थान है। सूर्य जब हमारी दृष्टिसे ओम्फल हो जाता है, तब हमारे शारीरिक यन्त्रों की क्षमता भी क्षीण हो जाती है। जैनियों के सूर्यास्त के बाद भोजन न करने की जो व्यवस्था है, वह इसी कारण बड़ी ही युक्ति संगत है। वर्षा ऋतुओं में भी पश्चिम भारत के अनेकों हिन्दू एक-वक्त भोजन करके दूसरे शाम उपवास करते हैं।

किन्तु उपवास से लाभ होनेका मुख्य कारण यह है, कि इससे शरीरके विभिन्न यन्त्रों को शरीर की सफाई करने का मौका मिल जाता है। हम लोग जो कुछ भोजन करते हैं, उसे हजम करने में शरीर को काफी शक्ति लगानी पड़ती है। पर जब हम लोग भोजन बन्द कर देते हैं या खूब हल्का पथ्य ग्रहण करते हैं, तब वही शक्ति शरीर के अन्दर के विभिन्न विषों और दूषित पदार्थों को शरीर के विभिन्न मार्ग से बाहर कर देने या इसके

अन्दर ही अलाकर भस्म कर देने में समर्थ होती है ।

आयुर्वेद में लिखा है, ज्वराशौ लघयेत पथ्य ज्वगते लघु भोजनम्—ज्वर के शुरू में न खाकर तथा इसके छूटने पर सूब थोड़ा भोजन करके रहना चाहिये । आयुर्वेद में ज्वर के सम्बन्ध में जो व्यवस्था की गयी है, सभी प्रकार के कठिन रोगों में विद्यमान करके सभी तरण रोगों के सम्बन्ध में इसका विधान उचित है ।

बीमार होते ही हमारी स्वाभाविक भोजन की इच्छा जाती रहती है, क्योंकि उस समय शरीर के सभी यन् शरीर के विकार को दूर करने में व्यस्त रहते हैं । कै की हाजत, दुर्गन्धि युक्त स्वास उत्स्रास, - दला पेशाब का होना आदि हम बात की प्रमाणित करते हैं कि प्रकृति उस समय पर की सफाई में लगी है । ग्रहण करने तथा इजम करने लायक वृत्तकी अवस्था नहीं रहती है ।

पाकस्थली तथा दीना प्रकार की आतों का भीतरी भाग स्वाभाविक अवस्था में खाये हुए पदार्थ में रस शोषण करते हैं । किन्तु तेज रोगों में इनके इस स्वभाव में परिवर्तन हो जाता है । सब स्थिति की तरह वह स्थान सङ्चित हो जाता है और जो स्थान रस शोषता है, वह रस छोड़ने लगता है । उस समय व शरीर के विकार को शरीर के नर्मदान में डाल देते हैं । ग्रहण तथा इजम करने का काम अधिकशक्त बन्द हो रहता है । इसी कारण स्वाभाविक बीमारी की दालत में भूखकी इच्छा नहीं होती, यानी प्रकृति उस समय ग्रहण करना नहीं चाहती ।

किन्तु मूर्ख द्रिय पात्रों का दल, रोगी की शायदा के पाम आकर कहण स्वर में कहना आरम्भ करता है,—“ओह, कुछ खाया नहीं, शरीर कैसे चलेगा ।” वे लोग जोर देकर रोगी के मुह में पथ्य डाल देते हैं । उस दालत में जो प्रकृति रोग दूर करने में लगी रहती है, उसे बाध्य होकर भोजन इजम करने

के लिये वापिस आना पड़ता है। पर उस समय वह अच्छी तरह उसे पचा नहीं पाती। फलस्वरूप उस समय जो भोजन रोगी को दिया जाता है, वह उसके काम तो आता नहीं, बल्कि उसकी आंतों में विजातीय पदार्थ की वृद्धि करता है। इसी कारण रोगी को अधिक खिलाने से रोग की वृद्धि होती है और रोग अच्छा होने के थोड़े समय बाद भी अधिक खाने को देनेसे प्रायः रोग लौट आता है।

देहातों में प्रायः देखा जाता है, ग्रामीण उपवास करके ही बुखार छुड़ाते हैं। रोगके आरम्भ में लम्बे उपवास से इसी कारण रोग शीघ्र आराम होता है कि उपवास के कारण नये विजातीय पदार्थ की वृद्धि नहीं होती और प्रकृति इस समय शरीर में इकट्ठे दूषित पदार्थ को जला कर भस्म कर डालने तथा रोग दूर करने में सारी शक्ति लगाने का अवसर पाती है। हम लोग जो कुछ खाते हैं, स्वास की हवा से लिये हुए ऑक्सिजन के संयोग से वह धीरे-धीरे जल कर हमारे शरीर के काम में आता है। जिस समय हम लोग उपवास करते हैं, उस समय शरीर में जो ऑक्सिजन लिया जाता है, वह नये खाद्य-पदार्थ के अभाव में शरीर के दुषित पदार्थ को धीरे-धीरे भस्म कर डालता है। इसी कारण केवल उपवास द्वारा ही बहुत रोग अपने आप आराम हो जाते हैं।

[२]

साधारणतया भिन्न-भिन्न पुराने रोगों को आराम के लिये उपवास का आश्रय लिया जाता है। रोग जितना ही कठिन होता है, उतने ही अधिक समय तक उपवास की आवश्यकता पड़ती है। साधारणतया दस दिन से लेकर चौदह दिनों तक उपवास करने से ही अधिकांश रोगी बहुत पुराने रोगों से आरोग्य लाभ करते हैं।

उदरामय आदि नये रोगों में बिना विलम्ब किये उपवास आरम्भ कर देना

चाहिये, किन्तु पुराने रोगों में जो लम्बे उपवास की आवश्यकता पड़ती है, इसमें अन्ध धाजो नहीं करना चाहिये ।

इस लम्बे उपवास के लिये धीरे-धीरे तैयार होना पड़ता है । पहले बीच-बीचमें फल, फलोंका रस और कच्चे तरकरी का म्यक्स (salad) खाकर तीन चार दिनों तक आधा उपवास दिया जाना चाहिये । इससे शरीर और मन लम्बे उपवास के लिये अभ्यस्त हो जाते हैं । इसके बाद उपवास करने के एक दिन पहले एक बख भोजन और दूसरे बख फल आदि खा कर रहना उचित है । दूसरे दिन दोनों बख फल और सुन्दा आदि और तीसरे दिन केवल फलों का रस पीकर चौथे दिन से उपवास धनना चाहिये ।

लम्बे उपवास में जो कुछ कष्ट होता है वह साधारणतया दो तीन दिनों तक ही रहता है । इनके बाद यह कम हो जाता है । इन्हीं कई दिनों तक भोजन ग्रहण करने की इच्छा बहुत बढ़ जाती है । किन्तु प्रारम्भिक कई दिनों तक भोजन करने के नियत समय के पहले यदि कच्ची मसाले वाली पी लिया अथवा ठी भूख की तीव्रता उतनी अधिक नहीं होता।

बहुतों की यह धारणा है कि उपवास निर्मला होना चाहिये । इससे बच कर और कोई गलती हो ही नहीं सकती । सभी प्रकार के उपवासों में नीम्बू के रस के साथ काली पानी पीना चाहिये । उपवास से जो बिकर शरीरमें जलता है, पानी उसे धो बहाता है । पर एक साथ बम-भी-अधिक पानी नहीं पीना चाहिये । कल्पित बार-बार यही तर्क कि प्रति घंटे एक आंस पानी पीया जा सकता है ।

भोजन बन्द करने के साथ साथ शयन इमेज स्वभाविक पथाना होना बन्द हो जाता है । किन्तु जिस नर्मदा से शरीर का अधिकतर भ्रम बहर हुआ करता है, यदि वही बन्द हो जायें तो उपवास से लाभ पाना सुनिश्चित हो जाय । इसी कारण लम्बे उपवासों में प्रति दिन रोजीको दूध देकर उसके कोहको ताँक कर लेना चाहिये । फिर भोजन प्रारम्भ करने के बाद

भी कई एक दिनों तक एक एक दिन के अन्तर इस लेने की आवश्यकता पड़ती है।

उपवास के कारण जो विकार शरीर में भस्म होता है, एत उसे विभिन्न भागों से शरीरसे बाहर निकाल देता है। इसी कारण सामयिक रूप से रक्तमें विकार रहने के कारण इस समय शरीर में कितने रोगों के लक्षण अपने आप होने लगने हैं और शरीर के दोष रहित होने के साथ-साथ वे अंतर्हित हो जाते हैं।

बीच-बीच में रोगी के सिर में दर्द आरम्भ होता है। इस अवस्था में रोगी को काफी मात्रा में पानी पीना या रोज गर्म पाद स्नान लेना चाहिये। गर्म पानी का इस भी इस हालत में विशेष लाभप्रद है। इसके अलावे पूरा विश्राम और नियमित रूप से सोने से सिरदर्द बिल्कुल जाता रहता है।

शरीर के विकार के दग्ध होने के साथ साथ प्रायः पाकस्थली दूषित गैस से भर जाती है। पाकस्थली के इस प्रकार गैस से फूल उठने के कारण बहुधा यह हृदय पर दबाव डालती है जिसके परिणाम स्वरूप हृदय की कंपन आरम्भ हो जाती है। किन्तु एक दो ग्लास गरम पानी पीकर आराम करने मात्र से ही यह लक्षण गायब हो जाता है। इसमें पेट का लपेट भी विशेष लाभदायक होता है।

यदि रोगी का शिर घूमता हो और माथा ठंडा हो तो उनकी शय्या को इस प्रकार रखना चाहिये कि उसके पांव की ओर का हिस्सा सिर की ओर से ऊंचा रहे।

उपवास की प्रारम्भिक अवस्था में किसी समय रोगी को जरा-जरा ज्वर सा मालूम पड़ता है। शरीर को विशुद्ध करने को यह प्रकृति की एक चेष्टा मात्र है। उपवास की अवधि के बढ़ने के साथ-साथ यह भाव तथा अन्यान्य रोगों के लक्षण स्वयं गायब हो जाते हैं।

उपवास की प्रारम्भिक अवस्था में थोड़ा सूदु परिश्रम करना आवश्यक है । इस समय सर्वश्रेष्ठ व्यायाम टहलना ही है । इच्छा होने से रोगी घरेलू काम भी कर सकता है । किन्तु जिस प्रकार उपवास की अवधि बढ़ती जाये, परिश्रम भी उसी मात्रा में कम होते जाना चाहिये ।

यदि रोगी खूब कमजोरी महसूस करे तब उसे पूरा विराम करना जरूरी है । यथा सम्भव रोगी को सुली जगह में लम्बी अवधितक रहना चाहिये और रोज नियमित रूप से स्नान कराना चाहिये ।

साधारणतया उपवास के दो एक दिनों के भीतर ही जीभ पर लेपना चढ़ जाता है और श्वास प्रश्वाम तथा मुरासे दुर्गन्धि निकलने लगती है । ये सभी लक्षण यह प्रमाणित करते हैं कि शरीरमें काफी मात्रा में विकार इकट्ठा है और उपवास का सुयोग्य पकर प्रवृत्ति सभी मांगों से इसे निराल बाहर करने की चेष्टा कर रही है । इस प्रकार के लक्षणों को देखकर समझना होता है—कि रोगी के लिये यह उपवास अत्यन्त आवश्यक था । जितने दिनों तक शरीर निर्दोष नहीं होता, तबतक यही अवस्था चलती रहती है । इसके बाद कुछ दिनों तक उपवास चलाने के बाद जैसे जैसे शरीर विकाररहित होता जाता है, जीभ भी उसी अंश में रक्त वर्णकी होती जाती है, श्वास प्रश्वाम उतना ही दुर्गन्धि रहित होता जाता है, और प्रभात के प्रकास की तरह सुधाकी एक प्रकार की अनिर्वचनीय मधुर अनुभूति जाग उठती है । तब समझना चाहिये—शरीर विकार रहित हो गया और उपवास अब तोड़ा जा सकता है ।

उपवास भङ्ग करने के पहले इन अवस्था का आना अत्यन्त आवश्यक है । इस अवस्था विनाश के आनेके पहले उपवास तोड़ने से, इसका असली फल नहीं मिलता केवल व्यर्थका कष्ट स्वयं लाभ होता है ।

पर कृत्रिम भूखकी स्थाभाविक भूख समझने की भूल नहीं करनी चाहिये ।

भूख बढ़ीही दुर्लभ अनुभूति है । बहुत लोग जिन्दगी भर इसे जानने का सुयोग नहीं पाते, कि भूख असल में है क्या ? हररोज खानेके निश्चित समय पर भूख जाग उठती है पर असल में भूख रहती नहीं । हमलोग भ्रम से ही इसे क्षुधा मान बैठते हैं । उपवास की हालत में इस प्रकार के कृत्रिम भूख के लगाने पर पानी पीकर या दूसरी ओर मन लगाकर इस इच्छा का त्याग करना आवश्यक है । जीभ आदिके साफ हों जानेके बाद जो असली भूख लगती है, उसीको केवल मात्र क्षुधा समझना उचित है ।

[३]

लम्बा उपवास आरम्भ करना तो बहुत ही आसान काम है, पर उपवास तोड़ना अत्यन्त कठिन व्यापार है ।

अधिक दिनों तक काम न करने के कारण, लम्बे उपवास के बाद पाकस्थली सामयिक रूपसे कड़ी हो जाती है । इस अवस्था में पहले ही पहल अधिक पथ्य दे देने से कोई भी आफत आरम्भ हो सकता है । इसी कारण पाकस्थली को धीरे-धीरे फिर से खाद्य ग्रहण के लिये अभ्यस्त करा लेना उचित है ।

उपवास के बाद पहले कई दिनों तक केवल तरल पथ्य ही ग्रहण करना उचित है । पहले दिन थोड़ा गरम पानी पी-पा कर उपवास भङ्ग कर सकने से बहुत अच्छा होता है । इसके बाद दो तीन दिनों तक केवल संतरे का रस या साग का रस या केवल दूध, चाय पीने के चम्मच से खूब धीरे-धीरे पीना उचित है । किन्तु यह भी पहली दो दफे से अधिक नहीं पीना चाहिये । पहले कई दिनों तक थोड़ा थोड़ा करके कई बार खाद्य ग्रहण करना चाहिये । दो तीन दिनों तक इस प्रकार तरल पथ्य लेने के बाद भात आदि कड़े भोजन (solid food) बहुत ही कम मात्रा में केवल एक बार ग्रहण करना उचित है ।

इसके बाद और नी एक-दो रोज प्राणिक के बाद धीरे धीरे भोजन का परिमाण वृद्ध करना चाहिये ।

उपवास मग क बाद पाले हमेशा ही शायी भूत रहिरा हो जाता है । किन्तु यदि वह एक निनों तक भोजन नहीं किया गया है इस लिये उस कमी को पूरित के लिये दूता भोजन किया जा-सुका कोर भव्य नहीं । अधिक मात्र की प्रतीति को इच्छा गरि क द्वारा रोचना चाहिय और हमेशा धीरे धीरे भोजन के परिमाण को बढ़ता रहिय है । उपवासक समय निम प्रकार पाना पीना बहुत हो चकरी है इसके बाद भी उमी प्रकार काही पानी पीना चाहिय ।

लम्बे अवधों में पड़े हमेशा शरीर कमरेर और पतला होता है । किन्तु भाजन प्रारम्भ करने के कइ एक नि बाद स ही शरीर बही सर्वथे पुन हान लगता है और कुछ ही निनों के भीतर शरीर पाले की अवस्था बहा अधिक क्षण्य हो जाता है । इसके अलाव सबसे अधिक यह लाम होता है कि शरीर सब प्रकार से निमल होय रहिय और पूर्ण नीये हो जाता है ।

वा रोग अथ किमी भी विविध अस्थ नों होत बहुत अवस्थाओं में उपरोक्त पद्धति क अनुसार ठावन करने से व अस्थ हो जात ॥ वात रोग आत्रीण मरुत की बीमारीया पयरी दमा और चन्नीन आन्नि मनुष्य जिन्दगी भर कप पता है । किन्तु केवल मात्र कइ एक दिनों के उपवास से इह सभी अमाध्य रोगोंक सुत्करा पया जा सकता है (Upton Sinclair—The Fasting Cure, P 64) । अल्पित तो यह है कि सभी प्रकार क दुग्ध्य रोगों में उपवास से लाभ होता है । क्योंकि कइ वा रोग क्यों न ॥ उनका मूल कारण होता है शरीर के भीतर अमा विभिन्न विषाक्त और दूषित पया । जब लम्बे उपवास के पन्त्यस्य यह निष माल हो जाता है तब सभी रोगोंसे शत सुत्करा पया जा सकता है ।

तोभी जो लोग स्थूल शरीर के हों और जिनके शरीरमें चर्बी अधिक इकट्ठी हो गयी हो, लम्बा उपवास उन्हीं लोगोंके लिये ही विशेष हितकारी है। परन्तु जो लोग बहुत ही कृश, दुर्बल अथवा यक्ष्मा आदि क्षय रोगों के शिकार हों, जिनमें रक्तशून्यता, हिष्टिरिया अथवा स्नायविक रोग हो और जो स्त्री गर्भवती हो, उन्हें कभी भी लम्बी उपवास ग्रहण नहीं करना चाहिये। ज्वर में भी यदि समझा जाय, कि ज्वर केवल दो चार दिनों तक रहेगा, जैसा कि इन्फ्लुएंजा और डेंगु आदिमें होता है, तब यथा सम्भव उपवास करना चाहिये किन्तु यक्ष्मा आदि की तरह लम्बी अवधिके रोगों में कभी भी उपवास नहीं करना चाहिये। यही हालत में फल का रस पीके रहने से उपवास का पूरा लाभ होता है।



सप्तदश अध्याय

व्यायाम और स्वास्थ्य

[१]

व्यायाम प्रत्येक के लिये हो आवश्यक है । यह सिर्फ हमारे मनुष्य शरीर के लिये आवश्यक है यह नहीं, बल्कि तमाम जीव-जन्तु एवं वृक्ष-पौधा तक को भी इसकी समान रूप से आवश्यकता है ।

तमाम जीव-जन्तुओं को आहार, मीठा एवं आत्मरक्षा के लिये परिश्रम करना पड़ता है । वही परिश्रम उनके लिये व्यायाम का स्थान होता है । हवा तथा वर्षा में वृक्ष-पौधाओं को झिलना-झोला उनके लिए एक प्रकार का व्यायाम है ।



हरदु

व्यायाम एक प्रकार का नर-शकारी कार्य है । हम जब अपने मांस-वेशियों को समुचित करते हैं तब हम म बेकार जीव कोष एवं दूषित विचार मून के साथ साथ बाहर हो जाता है । फिर अब हम मांस-वेशियों को फैलाने हैं

तब खून अपने साथ-साथ नयी मशाला शरीर गठन के लिये लेती आती है । हमेशा हमारा शरीर इसी सृष्टि और विनाश के ऊपर ही चलता रहता है । जभी मृत-जीव कोष शरीर से बाहर होता है तभी नया जीव-कोष वहां पर अपना स्थान बना सकता है । इसलिये हम देखते हैं कि हाथ से काम करने वालों का हाथ अधिक मजबूत रहता है और साइकिल चलाने वालों का पांव और जांघ विशेष पुष्ट रहता है । सारे शरीर का व्यायाम करने से सारा शरीर ऐसा पुष्ट हो सकता है ।

व्यायाम काल में शरीर के तमाम स्थानों में, इसके अनु-परमणु तक खूनका संचार होता है । जहां पर खून जाता है वहीं पर नये जीवन का प्रारंभ होता है । इसलिये व्यायाम द्वारा मरा हुआ चमड़ा जीवित हो उठता है तथा तमाम शिथिल मांस-पेशियां सबल और पुष्ट हो जाती हैं । शरीर के भीतरी यंत्रोंमें भी इससे शक्ति एवं पुष्टि आती है । व्यायामके समय खून पाक-स्थली, यकृत, अंतरी व हृद-पिंड आदि यंत्रों के भीतर विशेष रूप से पहुँचता है एवं इन तमाम अवयवोंको शक्तिशाली बनाता है । इसलिये नियमित व्यायाम द्वारा कमजोर पाकस्थली मजबूत हो उठती है, मंद यकृत अधिक काम करने लगता है, हृद-पिंड मजबूत हो जाता है एवं छोटी अंतड़ी को भोजन से रस खींचने की शक्ति बढ़ जाती है ।

व्यायाम के संबंध में यह सुश्रुत ने कहा गया है कि “व्यायाम द्वारा सर्व श्रेष्ठ आरोग्य लाभ किया जा सकता है । व्यायाम से अपच भोजन भी अच्छी तरह हजम होता है ।”

[२]

साधारणतः व्यायाम दो तरह से किया जाता है । एक खाली हाथ से, दूसरा किसी यंत्र की सहायता से । दंड बैठक आदि को हम खाली हाथका व्यायाम कह सकते हैं । खाली हाथ का व्यायाम करने में सुविधा यही है

किं यह जहाँ कहीं भी किमी भी हालत में किया जाता है। किन्तु कोई कोई अपनी इच्छा के मुताबिक यत्र पति लेकर व्यायाम कर सकता है। इस लिये साधारणन बाम्बेन, वार केमेलगर इत्यादि अभ्यास किया जाता है।

किन्तु दह, बटक और डम्बेन यह सिर्फ व्यायाम ही है ऐसी बात नहीं है। तुली हवा में जो तमाम खेल होते हैं वे सब व्यायाम के ही अंग हैं। इनमें कुल्ली, संरना, डाँक से खेल, चिन्ना, लाठी, हाडू, फुटबोल, क्रिकेट,



तौरना

टेनिस, दाफी, रस्सा खींचना, दीड़ और पाँदना इत्यादि काफी भरते व्यायाम हैं। अथवा ये व्यायाम से भी धोछ है। क्योंकि इन तमाम व्यायामों में तुली

हवा और परिधम एक साथ मिलता है तथा साथ-साथ मानसिक आनन्द भी होता है। निरर्थक व्यायाम से शरीर अच्छा होता है, ऐसी बात नहीं है। विशेष तुली भी ब्रेड गठन के लिये जरूरी है। इस लिये मैदान के खेल सबसे अच्छे व्यायाम हैं। अनेको बार इन तमाम खेलों में ही व्यायाम का काम होता है। किन्तु हरेक समय ऐसा नहीं होता। क्योंकि अधिक खेलों में व्यायाम एक दमरे के भीतर हो होता है। ऐसी हालत में सुबह में व्यायाम कर फिर दोपहर के बाद खेल किया जा सकता है। अथवा परिपूरक के रूप में एक-दो व्यायाम भी चुनकर किया जा सकता है।



डाँक से खेल

[३]

व्यायाम पहली बार शुरू करने पर हमेशा धीरे-धीरे अभ्यास करना जरूरी

है। पहले हल्का व्यायाम शुरू करके फिर धीरे-धीरे व्यायाम की मात्रा में वृद्धि करनी चाहिये। कमजोर आदमी को पहले एक-दो दंड और तीन चार बैठक से व्यायाम प्रारम्भ करना उचित है। जो एक दम कमजोर हैं वे अपने हाथों को सीधा एवं मोड़ कर व्यायाम शुरू कर सकते हैं। इतना हल्का व्यायाम तो हृदय के रोगी भी कर सकते हैं। उसके बाद अभ्यास होने पर अत्यन्त धीरे-धीरे व्यायाम की मात्रा में वृद्धि की जानी चाहिये। ऐसी कहावत है कि बछिया उठाने का अभ्यास करने से अन्त में गाय भी उठायी जा सकती है। लगातार व्यायाम करने से शारीरिक सामर्थ्य में यथेष्टरूप वृद्धि होती है। तब तीन-चार महीने के अन्दर और कठिन व्यायाम किये जा सकते हैं। लेकिन पहले ही बहुत सा दंड बैठक करने से अथवा अत्यधिक चाप उठाने से भयानक रोग भी उत्पन्न हो सकता है।



प्रति दिन का व्यायाम भी शुरू में बहुत हल्का होना चाहिये। इसके बाद क्रमशः कठिन व्यायाम करके अंत में फिर कोई हल्का कसरत करके व्यायाम शेष करना जरूरी है। थकावट होने के पहले ही हमेशा व्यायाम छोड़ देना उचित है। जितना आसानी से किया जाय उतना ही करना चाहिये। इस ढंग से व्यायाम करने पर शरीर में नया बल का संचार होता है। कभी भी ऐसा नहीं होना चाहिये जिससे कि व्यायाम के बाद कमजोरी या थकावट महसूस हो।

हल्का व्यायाम शुश्रुत में कहा गया है कि, प्रत्येक आत्म हितैषी व्यक्ति हमेशा यही चेष्टा करेंगे कि अपनी ताकतके आधा मात्रा भर ही व्यायाम करें। किन्तु उससे अधिक व्यायाम करने पर कमजोरी ही होगी (चिकित्सित स्थानमें, २४।२३—२७)।

व्यायम जहा तक सम्भव हो हमें सा सुली दवा तौ हो करना चाहिये । जितना अधिक सुली दवा में व्यायाम किया जायेगा उतना ही अधिक आक्सीजन शरीर के भीतर प्रवेश करेगा और शरीर का पायदा होगा । बाहर व्यायम करने की सुविधा न होने पर पर के सामान्य स्थितियों को छोड़कर व्यायाम करना चाहिये । व्यायाम करने के समय में अभी सुविधा मिले तभी सांस का व्यायम किया जा सकता है । निम्न व्यायाम के करने में कुछ समय मिलता है वह ही सांस का व्यायम के लिये अच्छत उपयोगी है ।

यदि व्यायाम करते समय में जरा भी दर्द महसूस पड़े तो सम्भवता चाहिये कि व्यायाम क्रमशः बृद्धि नहीं किया गया है । ऐसी दशा में व्यायाम को बन्द कर देना चाहिये और फिर धीरे धीरे बढ़ाना चाहिये । किन्तु व्यायाम पहले पहल शुरू करने पर शरीर में कुछ बदला तो जरूर ही होगी । ऐक्ति उस पर ध्यान नहीं देना चाहिये क्योंकि धीरे धीरे यह आपसे आप चर जती है ।



टेनिस

कितने लोगों का ऐसा खयाल है कि व्यायाम बूढ़े लोगों के लिये उप-

योगी नहीं है । यह उनकी अत्यन्त भूल है । युवक के तगड़ बूढ़ों के लिये भी व्यायाम एक ही तरह उपयोगी है । बिल्कुल बूढ़े लोगों का व्यायाम उनके सामर्थ्य के मुताबिक हल्का होना चाहिये । जिस व्यायाम में फुर्ती और बदलता का जितना कम उपयोग होता हो तथा निम्नमें धैर्य की जितनी ही आवश्यकता हो वही व्यायाम बूढ़ों के लिये उत्तमादी प्रशनीय है । इसलिये बूढ़ों के लिये टाइल्स सवने अच्छा व्यायाम है । और इसके विपरीत जितने भी व्यायाम हैं बच्चों के लिये वही उपयोगी हैं । इसलिये

बच्चे हमेशा दौड़ना-खेलना, भागना पसंद करते हैं। प्रौढ़ लोगों को युवक लोगों की तरह ही व्यायाम करना उचित है (Bernarr Macfadden—Home Health Library, Vol. I. P. 529)।

व्यायाम अत्यन्त उपयोगी होने पर भी जो एकदम रोगी हैं उनके लिये व्यायाम करना उचित नहीं है। बुखार इत्यादि नये रोगों में विश्राम ही सबसे बड़ी चिकित्सा है। बुखार इत्यादि में व्यायाम करने में बुखार और अधिक बढ़ जाता है। किन्तु स्वाभाविक



क्रिकेट



फुटबाल

हालत में पुराने रोगियों को हल्का व्यायाम करना चाहिये। बूढ़े लोगों की तरह ही पुराने रोगियों को भी टहलना सबसे अच्छा लाभ दायक व्यायाम है।

अष्टादश अध्याय

मालिश और आरोग्य

जिह्वा कालसे पृथ्वी के विभिन्न देशों में मालिश का उपयोग होता आ रहा है। इस बात का प्रमाण प्रमाण पदा जाता है कि बहुत वर्ष पहले भी इसका प्रचलन था। भारतवर्ष और चीन देश के निवासी बड़े हजार वर्ष पहले से मालिश का उपयोग करते आ रहे हैं। मिस्र, पारस, और टर्की में भी बहुत ही प्राचीन कालसे यह प्रचलित है। इस बात के बहुत से स्वरूप हैं कि पुराने जमाने में प्रौर देश के निवासियों में इस का व्यवहार होता था। इन देश में एक तरफ तो आरोग्य मूलक उपचार था और दूसरी ओर चिकित्सा में भी समाविष्ट था। पुराने रोम में भी इसका स्पष्ट प्रचलन था। रोमन साम्राज्य जूलियस सीजर (सू० पूर्व० १००) के बार में कहा जाता है कि वह स्नान करने के लिये रोज मालिश कराया करता था। उनके पहले भी यूरोपीय चिकित्सा प्रणाली के प्रारंभिक दिक्कतों बहुत से रोगों में मालिश की व्यवस्था हो गयी है।

इसी प्रकार पुराने जमाने में पृथ्वी के सभी देशों में कम-बेश माना में यह प्रचलित था। इसके बाद सोल्हवीं शताब्दी में शरीर विज्ञान के सम्बन्ध में लोगों की धारणा में जब वृद्धि हुई तब अन्ततः इसका वैज्ञानिक मूल्य चन्दों ने समझा। सोल्हवीं शताब्दी में जब तक कि प्रारंभ की व्यवस्था का आविष्कार हुआ तब मालिश का महत्ता में और भी वृद्धि हुई। आधुनिक युग में मालिश की व्यवस्था पृथ्वी के सभी अन्य देशों में एक प्रचलित वैज्ञानिक चिकित्सा प्रणाली के रूप में स्वीकृत हुई है।

धीमा रोगों में तथा स्वास्थ्य के लिये मालिश इसी कारण लाभप्रद है कि इसके द्वारा शरीर में इच्छित विकार बर्तों से निवारण करता है और इसके साथ ही साथ शरीर के आत्म-रक्षा मूलक मन्त्र भी सजीवित हो उठते

हैं। मालिश के फल स्वरूप सारे शरीर में खून दौड़ने लगता है। रक्त जहां ही जाता है वहां नवजीवन की स्फूर्ति लिये जाता है और लौटते समय शरीर के विभिन्न स्थानों से विकार को समेट लाकर बाहर निकाल फेंकता है। इसी कारण मालिश के फल-स्वरूप असली लाभ होता है। यह लाभ केवल सामयिक ही नहीं होता। कुछ दिनों तक नियमित रूप से मालिश कराने से सारे शरीर में समान रूप से रक्त का संचालन (equal distribution) स्थायी बन जाता है (Geo. A. Taylor, M. D.—Massage, P. 114)।

प्रकृति जिन यन्त्रोंकी सहायता से शरीर के विकार को इससे बाहर निकाल फेंकती है, यदि नियमित रूपसे मालिश की जाये तो ये प्रत्येक यन्त्र उद्दिप्त हो उठते हैं। शरीर के विकार निकाल फेंकने वाले यन्त्र इसके द्वारा विशेष रूपसे प्रभावित हो उठते हैं। कुछ दिनों तक मालिश करने से, आंत, किडनी और फुस फुस आदि शरीर के यन्त्रों की काम करने की शक्ति विशेष रूप से बढ़ जाती है। इसके फलस्वरूप दोनों प्रकार की अंतर्द्वियां इस प्रकार सबल हो उठती हैं कि ये ठीक समय पर शरीर से मल बाहर निकालने में सक्षम होती हैं। इसलिये मालिश कराने से कोष्ठ की सफाई के लिये प्रायः कभी भी सोचना नहीं पड़ता। मालिश से दोनों किडनियां विशेष रूप से सबल हो उठती हैं। इसके फलस्वरूप खून से प्रतिदिन काफी मात्रा में विष निकाल कर ये शरीर से बाहर निकालने में समर्थ होती हैं। इससे पेशाब की मात्रा भी हमेशा अधिक होती है। यूरिक एसिड आदि विष जो पेशाब के साथ शरीर से बाहर निकलता है, उसकी भी मात्रा में वृद्धि हो जाती है। मालिश से दोनों फुसफुसों को भी बहुत लाभ पहुंचता है। नियमित रूप से मालिश करने से श्वास-प्रश्वास गहरा होता है और फुस-फुस का आक्सिजन ग्रहण करने तथा कार्बनडाई ऑक्साइड को निकाल फेंकने की शक्ति में भी वृद्धि होती है। चमड़े की राह जो पसीना निकलता है उसके साथ भी शरीर के अनेकों विष बाहर निकला करते हैं। मालिश

के परिणाम स्वरूप चमड़े की राह इस पगने को निकालने की क्षमता सैकड़ों ६० ग्रॅम तक बढ़ जाती है (Otto Jpettner, M. D., Ph. D — A Treatise on Naturopathic Practice, P 269) । इसके अलावे मालिश के फलस्वरूप चमड़े का स्वास्थ्य निम्न रूप से उन्नत हो उठता है और शीत बगैरह रक्त जाने से रोग होने की सम्भावना जाती रहती है ।

शरीर के आत्मरक्षा और गठन मूलक यन्त्र इसके प्रभाव से निम्न रूप से सबल हो उठते हैं । जबल मात्र रक्त ही रोगों से बचने में हमारा प्रधान सहायक है । नियमित रूप से मालिश करने से रक्त के रूपद और लाल रक्तकण दोनों की हो वृद्धि होती है और शरीर में रक्त पैदा करने की जो व्यवस्था है वह उत्तीर्ण हो उठती है । मालिश के फलस्वरूप पाचकशक्ती की ताकत निम्न रूप से बढ़ जाती है । इसके प्रभाव से परिपाक करने वाले यन्त्र काफी मात्रा में पाचक रक्त पैदा करने में समर्थ होने हैं । इसी कारण मालिश से पाचकशक्ति बढ़ जाती है । इसके द्वारा अंतों और शरीर के सभी यन्त्रों की पुष्टि की क्षमता बढ़ जाती है । इसलिये नियमित रूप से मालिश करने से सारा शरीर ही पुष्ट हो उठता है ।

लिबर के काम करने की शक्ति बढ़ाने में मालिश प्रधान सहायक है । विभिन्न रूपों से लिबर जो शरीर की नियमित सेवा किया करता है, मालिश से उसके इस काम करने की शक्ति में वृद्धि हो जाती है । मालिश से इन्सुलिन बड़ी तेजी से खर्च हो उठता है और साथ साथ कमजोर नाड़ियों में रक्त का संचालन पूर्ण हो उठता है ।

इन प्रकार मालिश के फलस्वरूप जिस प्रकार शरीर के विचार बाहर निकाल फेंकने वाले यन्त्र उत्तीर्ण हो उठते हैं, उसी प्रकार दूसरी ओर शरीर के आत्मरक्षा और गठनकारी यन्त्र भी सबल हो जाते हैं । इसी कारण मालिश करने के फलस्वरूप रोगों से प्रतिरोध करने की शरीर की शक्ति बढ़ जाती

है, बहुत रोगों से नीरोग हुआ जा सकता है, जवानी अधिक दिनों तक बनी रहती है, बुढ़ापः रुका रहता है और लम्बो उम्र प्राप्त होती है ।

इसी लिये कहा जाता है, “सौ लङ्ग न एक मलत्”—अर्थात् सैकड़ों सुस्तीगोर एक मालिश कराने वाले का मुकाबिला नहीं कर सकते ।

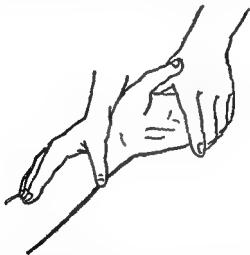
[२]

शरीर की मांस-पेशियों के साथ खेला करने का नाम ही मालिश है । किन्तु यह एक ही तरह से नहीं होता । भिन्न-भिन्न प्रकार से शरीर को थप-थपा कर और चमड़े पर विभिन्न तरीकों से हाथ फेर कर मालिश किया जाता है । कभी चमड़े पर केवल हाथों को रगड़ना होता है तो कभी इस पर केवल मात्र कंपन उत्पन्न करना होता है । कभी मुलायम हाथों से थप-थपाना होता है । इन सभी विभिन्न प्रणालियों द्वारा अलग अलग उद्देश्य पूर्ति की चेष्टा की जाती है और इसी प्रणाली भेद के कारण इसके अलग अलग नाम दिये जाते हैं ।

मालिश के अनेकों विभिन्न भेद होने पर भी इसे हम मुख्य पाँच भागों में विभक्त कर सकते हैं । मालिश की इन विभिन्न विधियों का नाम घर्षण (friction), दलन (kneading), कंपन (vibration), चटकी, थपकी (percussion) और ग्रन्थि-संचालन (joint movement) है ।

मालिश की इन विभिन्न प्रणालियों में घर्षण ही सर्वश्रेष्ठ विधि है । एक ही रोगी को विभिन्न प्रकार से मालिश करने पर हरेक प्रकार के विभिन्न मालिश के बाद एक बार घर्षण (रगड़) कर लेना आवश्यक है । एक या दोनों हाथों को किसी अंग विशेष पर रख कर चमड़े पर जरा दबाकर इसे सामने की तरफ रगड़ने को घर्षण कहते हैं । इस प्रकार हाथ चलाते समय हमेशा हाथ को घुमाते-घुमाते आगे बढ़ाना चाहिये । इसकी गति

बहुत अंशों में पृथ्वी की गति की तरह होनी चाहिये। धृक्वी जिस प्रकार धक्कर काटते आगे बढ़ती है ठीक वही प्रकार हाथ को भी घुमाते घुमाते ऊपर की तरफ ■ जाना चाहिये। घर्षण करते समय हमेशा इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि मानो इस घर्षण द्वारा स्न को खींच कर नीचे से हृदय की ओर भेजा जा रहा हो। घर्षण के अन्त में हमेशा हाथ का जोर अरा बड़ जान



घर्षण

चाहिये, पर घर्षण कभी भी स्न जोर का नहीं होना चाहिये। घर्षण करते समय हमेशा ही हाथ की गति तेज होनी उचित है। किसी अंग को घर्षण करते समय एक या दोनों हाथ रोगी के शरीर के साथ लगे रहने चाहिये। पर हड्डियों को पार करते समय रोगी को तकलीफ न पहुँचे इस ओर भी ध्यान रहना उचित है। व्यवस्था ऐसी होनी चाहिये कि ऐसे स्थान पर कोमल

हल्के हाथ शरीर को स्पर्श करते हाथ को घड़ाना चाहिये । हर बार के घर्षण के अन्त में हाथ जब अंग की अन्तिम सीमा पर पहुँच जाय तो हाथ को फिर उल्टे न घुमा कर हाथ शून्य में ले जा कर फिर घर्षण शुरू करना चाहिये । जिस किसी अवस्था में ही मालिश करनी हो, उसी में ही घर्षण का प्रयोग किया जा सकता है । तौ भी वातरोग, गठिया (gout), शोथ, लकवा (paralysis), अंगों का सूख जाना (atrophy), गाँठों की सूजन और स्नायु शूल आदि में घर्षण से बहुत ही लाभ होता है ।

घर्षण के बाद ही दलन (kneading) का स्थान है । शरीर को विभिन्न मांस पेशियों को पकड़ कर दवाना ही दलन है । यह जोर का



हाथ का दवाव

और हल्का दो तरह का हो सकता है । हल्का दलन में दोनों हाथों की उँगलियों से किसी स्थान के केवल मात्र चमड़ को उठा कर पकड़ करके उँगलियों को चलाना होता है । इसे उँगलियों का चाप (fulling) कहा जा सकता है । इसमें ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर, वृत्ताकार ढंग से और कभी कभी पास पास से कोना कोनी चलाते जाना होता है । पीलिया और शोथ रोगों में इसके प्रयोग से विशेष लाभ होता है ।

जोरदार दबन कई प्रकार का होता है। हाथ पंख के दबाने को भी इसी के अन्तर्गत रख सकते हैं। दोनों हाथों से हाथ या पंख यदि को म'स पेशियों को खींच कर पकड़ करके दबाने को हथ का दबाव (petrissage) कहते हैं। पर में समो हाथ पंख दबाने हैं। किन्तु नियमा-नुसार इसी को करने क लिये मात्र पेशियों को दोनों हाथों से पकड़े मुड़ी में पकड़ कर भार से दबाना होता है। इसके बाद खींच और पकड़ कर प्रसारित करने को चेष्टा करना होता है। अब कभी इसका प्रयोग हड्डी पर

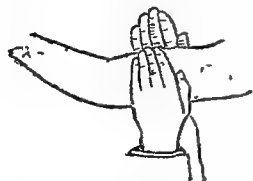


मरीड

करना होता है, तब हड्डी से मांस अलग करने की सी चेष्टा करना होती है। इसी प्रकार हरेक स्थान को धीरे धीरे तीन से चार बार तक दबाकर उसके बाद उसके पंख व दूसरे स्थान की मांस पेशी को खींचना चहिये। किन्तु दबन के समाप्त होने के साथ ही उस अंग विशेष पर दो तीन बार र्पण (friction) का प्रयोग करने के बाद अन्य स्थान पर इस प्रक्रिया का प्रयोग होना चाहिये।

मरोड़ *ringing* दलन का ही एक विशेष अंग है। इसका प्रयोग दोनों हाथों से करना होता है। इसके इस्तेमाल करते समय मालिश करनेवाले के हाथों के दोनों अँगूठे रोगी के अङ्ग विशेष की एक ओर तथा अन्य उँगलियाँ दूसरी तरफ रहती हैं। इसके बाद एक हाथ को आगे बढ़ाकर और दूसरे हाथ को उसके पीछे उठाते हुए रोगी के हाथ पाँव और छाती आदि अङ्गों को क्रमशः बारी बारी से दबाना चाहिये। यह प्रयोग क्रमशः पास पास के अङ्गों पर होना चाहिये। साधारणतया इसे बगल या उरु संधि से आरम्भ करके, हाथ या पैरों की एड़ी तक चलाना होता है। किन्तु नीचे से ऊपर की ओर इसका संचालन करने में कोई आपत्ति नहीं। मरोड़ का प्रयोग कभी भी जल्दी-जल्दी नहीं करना चाहिये। इस बात का विशेष ध्यान रहना चाहिए कि इस प्रकार अंग दबवाते समय रोगी को कोई कष्ट न होने पावे।

पीसने (*rolling*) को भी दलन की ही श्रेणी में रख सकते हैं। इसका प्रयोग साधारणतया हाथ और पैरों पर ही किया जाता है। रोगी के हाथों को कंधे पर रखकर या किसी प्रकार ऊँचा कर के पकड़ कर बगल से कुहिनी की ओर पीसन आरम्भ



पीसन

करना होता है। हाथ की उँगलियों को खींच व पकड़ कर के उनके द्वारा मांस पेशी के ऊपर से हड्डियों को दबाना होता है। इसके बाद दोनों हाथों को एक ही साथ आगे या पीछे करने के साथ-साथ ऊपर से नीचे की

ओर संचालित करना होता है। सभी प्रकार की अन्य मालिशों को तरह ही इसके अन्तर्गत् भी दो-तीन बार नीचे से ऊपर की तरफ घर्षण का प्रयोग करना चाहिये।

धरंग की तरह ही दलन भी बहुत अवस्थाओं में व्यवहृत किया जाता है। लोभी स्नायविक दुर्बलता अगों के सूखने, पद्मापत चर्बी की अधिकता कोष्ठ बढ़ता, गम्भिरा, स्नायुशून्य, साइटिका और स्नायविक दुर्बलता आदि में दलन से विशेष लाभ पहुँचता है।

मर्मन चिकित्सा में कम्पन (vibration) का एक विशिष्ट स्थान है। उँगलियों, तलहटी या सारे हाथ से शरीर के विभिन्न स्थानों में कम्पन उत्पन्न किया जाता है। जब केवल उँगलियों से ही कम्पन उत्पन्न किया जाता है, तब उसे उँगलो कम्पन (point vibration) कहते हैं। जब हाथ की तलहटी से यह प्रयोग किया जाता है तब इस कम्पन (flat-handed vibration) कहते हैं। कभी कभी हाथ की मुट्ठी से शरीर के विभिन्न भाग को कसकर दबाकर कम्पन उत्पन्न किया जाता है। इसे कोलन (shaking) कहते हैं। कभी-कभी हाथ की एक ही स्थान पर रख कर कम्पन उत्पन्न किया जाता है। इसे स्थिर कम्पन (static vibration) कहते हैं। कभी-कभी कान दटाव करते समय हाथ की तेजी से दोहा ले जते हैं। उसे गतिनय कम्पन (rhythmic vibration) कहते हैं।

इन सभी प्रकार के कम्पनों में हाथ की तलहटी को कड़ा करके रोगी के शरीर के किसी अंग पर दबाकर रख करके जगजा हाथ की उँगलियों से किसी स्थान के समझे या मांस को पकड़ कर हाथ को इस प्रकार हिलाना चाहिये कि ठप्प स्थान पर कम्पन उत्पन्न हो। ऐसे समय जहाँ तक सम्भव हो तेजी से हाथ हिलाना चाहिये। ये सभी प्रकार के कम्पन दो तरह के होते हैं। गहरा (deep) और हल्का (superficial)। किन्तु गहरे कम्पन में मुट्ठा बाँधकर हाथ से या तलहटी से शरीर के किसी अंग को विशेष रूप से खींचकर पकड़ करके जेरे से कम्पन उत्पन्न करना होता है।

स्नायुओं को उद्दीप्त करने में गहरा कम्पन विशेष सहायता पहुंचाता है। इसी कारण स्नायविक दुर्बलता का यह एक बहुत बढ़िया इलाज है। भीतर के विभिन्न यन्त्रों पर इसके प्रयोग से ये यन्त्र विशेष रूपसे उद्दीप्त हो उठते हैं। इसी कारण छाती, पेट, पाकस्थली और लिवर आदि यन्त्रों पर विशेष रूपसे इसका प्रयोग किया जाता है। रक्त शून्यता में हाथ और पांव पर इसका प्रयोग किया जाता है। इससे अस्थिमज्जा के भीतर रक्त उत्पन्न करने की व्यवस्था में उन्नति होती है। हल्का कम्पन उत्तेजना के स्थान पर स्नायुओं को स्निग्ध करता है। इसी कारण स्नायुशूल आदि में इसका इस्तेमाल होता है। पेट की अफरन को रोकनेका यह एक उत्तम साधन है (Mary V. Lace—Massage and Medical Gymnastics, P. 29-31) ।



खड़ी थपकी

थपकी (percussion) भी एक प्रकार की उत्तम मालिश है। मालिश की इस विधि पर हमेशा ही जोर दिया जाता है। दोनों हाथों

या उंगलियों से आराम देह टा से शरीर के विभिन्न स्थानों को थपथपाने को थपकी कहते हैं। इसके कई भेद होते हैं। हाथ को फैलाकर तथा उसे कड़ा करके शरीर के मांसल स्थान के ऊपर आघात करते हैं। इसे थपकी (spatting) कहते हैं। स्नायु करने के बाद शरीर को शीघ्र गरम करने के लिये निम्न आदि स्थानों पर इसका प्रयोग करने से शरीर शीघ्र गरम हो उठता है।

कभी-कभी दोनों हाथों को सोधा खाड़ा करके इनके दोनों बगल से

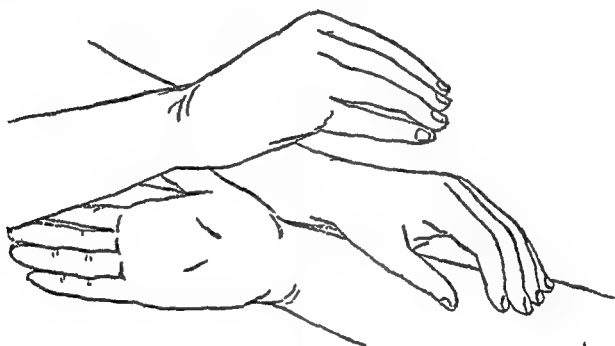


कटोरी थपकी

थपथपाया जाता है। तब इसे खोरी थपकी (backing) कहते हैं। इसी पर इसका कभी प्रयोग नहीं करना चाहिये।

कभी कभी दोनों हाथों को कटोरे की तरह करके थप थपाना चाहिये। तब इसी कटोरी थपकी (clapping) कहते हैं। इसमें दोनों हाथों को साथ-साथ चलाया जाता है। एक हाथ के गिरने के साथ दूसरा हाथ उठ जाता है। इसका प्रयोग प्रायः मांसल स्थानों पर होता है। किन्तु अशोण रोग में पेट पर इसका प्रयोग करने से बहुत लाभ हो सकता है।

अमेरिका के एक डाक्टर अजीर्ण के रोगियों को गारन्टी देकर चंगा किया करते थे। रोगियों से प्रतिज्ञा करा लिया करते कि चिकित्सा के जादू के बारे में वे किसी से भी कुछ नहीं कहेंगे। उनकी चिकित्सा से बहुतों को बड़ा लाभ हुआ और इस प्रकार उन्होंने बहुत धन कमाया। अन्त में एक दिन यमराज के यहां से उनका बुलावा आया। तब मरने के पहले वे कहते गये कि उनकी चिकित्सा और कुछ नहीं; केवल सुग्रह शाम प्रति दिन पेट पर कटोरी थपकी का प्रयोग मात्र थी (Alac—Every-day Ailments and their Treatment at Home, P. 51)।



ठोकना

कभी-कभी हाथों को पंजे की तरह करके उँगलियों के अग्रभाग से शरीर पर आघात किया जाता है। इसे ठोकना (tapping) कहते हैं। इसका प्रयोग करते समय दोनों हाथों को एक साथ चलाना आवश्यक है और आगे और पीछे हाथों का संचालन करते हुए हाथ के दोनों पंजों को बार-बार उठाना और गिराना चाहिये।

मुक्ती (beating) थपकी का एक प्रकार भेद मात्र है। इसमें दोनों

हाथों की अथवा मुट्ठी बांधकर उसके शरीर के मंजिल स्थान पर आपसत करना होता है। इस समय दोनों हाथों को पट रखना चाहिये।

दोनों हाथों को सदा रख कर जब उनसे मुट्ठीमारी जाती है, तब इसे पकी मुट्ठी (pounding) कहते हैं। इसमें दोनों हाथों की मुट्ठी बधी नहीं होनी चाहिये, अपरानु अनुप्रा में रखना ठीक होता है।

इन विभिन्न प्रकारों के पाकी के प्रयोग से शरीर को तरह तरह से ऋ पृष्ठता है। साध कर पार्श्विक रोम, पुच्छने रसायु छल, पक्षस्थली की कमजोरी, कोष्ठ-बढ़ना, स्थिरके मानिक रसायन, पुच्छनी प्राकाइडिज एन मुत्रा शय तथा प्रजनन यंत्रों की कमजोरी आदिमें इस प्रकार की मालिश से विशेष रूप से लाभ पृष्ठता है। वृत्त पर मुट्ठी और पाकी के प्रयोगसे कमजोर प्रजनन यंत्रादि विशेषरूप से बलवान हो उठते हैं। इसी कारण पुच्छने रोम में छ बाडे स्त्रियों के बन्धापन और पुरुषों का जननेन्द्रिय की अशक्तता दूर करने के लिये वृत्त पर मुट्ठी का प्रयोग किया करते थे (J H. Kellogg, M D - The Art of Massage)।

जोड़ा का सञ्चलन (joint movement) भी मालिश का एक प्रधान अंग है। साधारणतया इसका दो तरह से प्रयोग किया जाता है। कभी-कभी मालिश करने वाला रोगी के विभिन्न जोड़ों को हल्काजुनार डेंडा और लौंचा ठानी करता है और कभी अर्धों को डेंडा मेडा या लौंचा ठानी करते समय रोगी हस्की या बाधा (resistance) डालती है। जो रोगी विलकुल कमजोर हों उनका सधि सञ्चलन (जोड़ों का चलचल) पड़ते बताये टग से होना चाहिये। किन्तु जैसे-जैसे उनमें ताकत आती आये सधि सञ्चलन के समय उन्हें भी धीरे धीरे बाधा डालना शुरु करना चाहिये। इससे गाँठ और जोड़ों की शक्ति बढ़ती है। किन्तु हमेशा ही इसकी मात्रा धीरे धीरे (graduated) बढ़ायी जानी चाहिये। पर इस बात पर

विशेष ध्यान रहना चाहिये कि रोगी कभी भी अत्यधिक शक्ति का प्रयोग न करने पावे। ऐसा होने से विशेष नुकसानी की सम्भवना रहती है।

मालिश की धन्यान्य विधियों की तरह संधि सञ्चालन भी विभिन्न प्रकार से किया जाता है। इनमें संधि-घुणन (गांठ घुमाना—rotation), संधि-प्रसारण (stretching) और संधि भङ्ग (flexion) मुख्य हैं। हाथ और पैरों की अंगुलियों के जोड़ों को मालिश के पहले ही कई एक बार घुमा फिराकर उन्हें खींचना चाहिये। और दूसरे बड़े-बड़े जोड़ों को भी साधारणतया

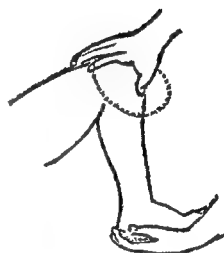
मालिश के अन्त में घुमाना फिराना तथा खींचना होता है। कलाई, कंधुनी, हाथ के

जोड़, ठेहुन, उरु-संधि आदि को संचालन करना होता है। संधि-सञ्चालन के समय विभिन्न जोड़ों को खूब धीरे-धीरे खींचना चाहिये।

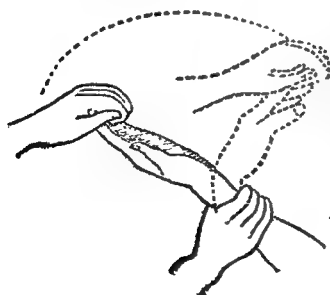
किन्तु खींचने के बाद ही तुरत जोड़ों को छोड़ दिया जाता है। हाथ का

अणिन्वध, कंधुनी और पैरों के घुटने और उरु-संधि हमेशा मालिश के बाद

मोड़ लेना चाहिए। मोड़ने के पहले उन्हें खींचकर फैला लेना होता है फिर मोड़ना उचित है। जोड़ों को मोड़ते समय रोगी चाहे तो बाधा (resistance) प्रयोग कर सकता है। संधि-संचालन हमेशा जोड़ों के स्वास्थ्य को



गांठ घुमाना



संधि भङ्ग

उन्नत करता है। तरह-तरह के पुराने रोगों में जब ओढ़ों के हिलने डुलने में बाधा उत्पन्न होती है तब सन्धि सञ्चालन से बड़ा लाभ होता है। इसी कारण घात रोग गठिया आदि में इसका विशेष रूप से प्रयोग किया जाता है।

परन्तु बहुत अधिक कमजारी होने पर, ज्वर की अवस्था में, जोड़ों के नये दर्द में भारी हृदय रोग या मध्यप्रेर में



सन्धि सञ्चालन के समय रोगी द्वारा किसी

संधि प्रसारण

प्रकार की बाधा प्रदान करने की बात ही नहीं उठनी।

[३]

मालिश आरम्भ करने समय सर्वे पथ्य हाथ और पैरों की मालिश करानी चाहिये। इसके बाद थोड़े-थोड़े घड़ (troughs) की ओर बढ़ना उचित है। हाथ और पैरों की मालिश समाप्त हो जाने पर छाती, पेट, लिवर, पौराका चित्रा भाग, घूँट और पीठको क्रमशः बायीं बायीं से मालिश होनी चाहिये।

इन सभी अंगों की मालिश करते समय, जिस स्थान पर जिस प्रयोग की सुविधा हो, उन्हींका उक्त स्थान निम्न पर प्रयोग करना चाहिये। हाथों की मालिश में पहले हथेली की मालिश करनी होती है। पहले दरेक अंगुली को दो-तीन बार घुमा जिरा कर उसे दो तीन बार खींचना चाहिये। इसके बाद मणिमन्थ (कलाई) को तीन चार बार धारों ओर घुमाकर तीन चार बार खींचा जाना उचित है और इसके बाद तीन-चार बार धाली-पोंड मोड़ देना चाहिये। इसके बाद रोगी को सभी उ शक्तिओं को इकट्ठा पकड़ कर पजे पर आरामदेह तरीके से दो तीन चार दबाना चाहिये। इसके बाद हथेली को

फैलाकर इसकी दोनों ओर दोनों हाथ रखकर कुछ क्षण तक उसे मालिश कर देने से ही इसके मालिश की समाप्ति हो जाती है ।

फिर बांह की मालिश शुरू करनी चाहिये । इस समय पहले कलाई से केहुनी तक को नोचे से ऊपर की ओर कई एक बार मालिश करनी उचित है । इसके बाद इस भाग पर उंगुलियों द्वारा दवाना (fulling), ठोकर (tapping), कंपन (vibration), हाथ का दबाव (petrissage), खड़ी मुक्की (pounding), पीसन (rolling), मरोड़ (ringing), खड़ी थपकी (hacking) और गाठों का संचालन (joint movement) का बारी-बारी से प्रयोग होना चाहिये । किन्तु एक ही समय विभिन्न प्रकार के मालिश करते समय हर-एक नये प्रकार के प्रयोग करने के बाद दो-तीन बार उस अंगका घर्षण करके दूसरा प्रयोग आरम्भ करना चाहिये ।

इसी प्रकार बारी-बारी से दोनों हाथों की मालिश करने के बाद पैरों की मालिश करनी होती है । पैरों की मालिश भी ठीक हाथों की मालिश के समान ही होनी चाहिये ।

छाती की मालिश करते समय भी, अन्य स्थानों की तरह रगड़न के साथ मालिश आरम्भ करनी होती है । छाती की मालिश की एक विशेष पद्धति है । रोगी के बगल में दाहिनी ओर खड़े होकर छाती की घर्षण (रगड़न) करना होता है । पहले रोगी की छाती पर दोनों हाथ रखकर एक हाथ बगल में जहां तक जाये, तर्हा तक दबाये हुए फैलाना चाहिये और दूसरे हाथ से ठीक उसकी उल्टी दिशा में उसी भांति खींच ले जाना चाहिये । फिर हाथों को बिना उठाये हुए ही उसी प्रकार दोनों बगल की ओर अलग-अलग खींच कर ले जाना जरूरी है । इसी प्रकार भले से लेकर पंजर के अन्तिम भाग तक ले जाना होता है । इसके बाद रोगी की

एली पर धनुषियों का दानव, पानी, खंजन, खड़ी चपको आदि प्रयोगों का व्यवहार करना चाहिये। किन्तु यदि रोगी का कण्ठ बहुत बहुत मांस हो सभी विभिन्न प्रयोगों की आवश्यकता पड़ती है और सभी अवस्थाओं में सभी प्रकार की मालिश इस दृष्टि से होनी चाहिये कि रोगी के शरीर में किसी प्रकार का कष्ट न होने पाये।

एली के मांस पेट की मालिश होनी चाहिये। पेट की मालिश करने का यह नियम है कि यह भोजन के कमसे कम तीन घंटे बाद दिया जाये। पेट की मालिश करते समय इस बात का भी ध्यान रहना चाहिये कि उस समय सुप्त रहने लगे। रोगी के दोनों जघनों के भीचे एक लकड़ा लगाकर, दोनों पंजा की ऊँचा करके इस मालिश का उपयोग होना उचित है। पेट की मालिश करने के पहले रोगी को चाहिये कि कई एक बार स्वास प्रवास का व्यवहार कर ले। इसकी भी मालिश पर्यन (पर्यन) से आरम्भ होनी चाहिये। पहले पहले पेट की दाहिनी ओरक नीचे से मालिश आरम्भ करके हाथ को पुंजाते हुए नाभी के चारों ओर पर्यन करना आवश्यक है। साधारणतया निम्न मार्ग से घड़ी अंशु (colon) गयी है उली मार्ग का अनुसरण कर पर्यन आरम्भ करना चाहिये। किन्तु ऐसा करते समय हाथ की उंगलियों को इस प्रकार दूर-दूर संचालित करना होता है जिससे रोगी के पेट के चार भागों में चार ही हाथ चला जाता है। पर्यन करने के बाद रोगी के पेट के ऊपर उंगलियों का दानव, पानी, खंजन, गहरी दलन, खड़ी मुर्ती, चपकाना और खड़ी चट्टी आदि का प्रयोग करना चाहिये। पेट पर गहरे दलन का प्रयोग करते समय ध्यान जिस प्रकार रूपा जाता है—ठोँक उसी भाँति चारों पेट का सुख होना चाहिये। पर यह आरामदेह होना चाहिए। मंदगति (slow digestion) और कोष्ठकृच्छता को दूर करने के लिये यह आवश्यकतया तरीका है (J H Kellogg, M D — 'The Home Handbook of Domestic Hygiene

& Rational Medicine, P. 715)। पेटके भिन्न भिन्न स्थानों पर स्थिर कम्पन के प्रयोग से भी बहुत लाभ पहुँचता है। पेट के वायु विकार को दूर करने का यह बड़ा ही अच्छा उपचार है। इसके अलावे पेट की उपरोक्त सभी मर्दन विधियाँ अंतर्दियों की परिपाक और परिशोधन की क्षमता में वृद्धि करती हैं। किन्तु कई एक अवस्थाओं में पेट की मालिश बिल्कुल मना है। पतले दस्त, आँव गिरने, पाकस्थली के घाव, ब्लड प्रेसर में अत्यधिक वृद्धि होने पर, अन्नपुच्छ प्रदाह रोग (appendicitis), पेट में किसी प्रकार की गाँठ (tumour) होने, हार्निया रोग और स्त्रियों के रजस्वला होने की अवस्था में तथा गर्भ की अवस्था में पेट की मालिश वर्जित है।

यकृत की मालिश आरम्भ करनेके पहले भी पाँच छः बार स्वास प्रश्वास का व्यायाम कर लेना जरूरी है। इसके बाद यकृत के स्थान के ऊपर हाथ घुमा घुमा कर घर्षण का प्रयोग होना चाहिए। पेट की मालिश से ही यकृत की बहुत कुछ मालिश हो जाती है। तौभी यकृत को पूरी तरह से प्रभावित करने के लिए यकृत के चारों ओर और पीठ के कुछ भाग तक मालिश करनी जरूरी है। अन्य स्थानों की मालिश की ही भाँति यकृत पर घर्षण के बीच बीच में थपकी, जंगलियों का दबाव, कंपन, गहरा मथन, खड़ी मुक्की और खड़ी चटकी आदि का प्रयोग करते जाना चाहिये। यकृत की मालिश के समय दोनों पैरों को उठाकर सिर को एक ऊँचे तकिये पर रखना चाहिए। नियमानुसार यकृत की मालिश करने से पतलापन, खून की कमी, पुराना पीलिया रोग और लिवर की कमजोरी आदि में बहुत ही लाभ पहुँचता है। किन्तु लिवर के फोड़ा या लिवर के कैंसर में इसका प्रयोग बिल्कुल न होना चाहिये।

सामने की मालिश समाप्त हो जाने के बाद रोगी को उलटा कर सुला देना चाहिए। तब दोनों पैरों के पिछले भाग पर भी ठीक सामने की ही तरह मालिश करके चूतड़ पर मालिश आरम्भ करनी चाहिये। पहले ही

चूतड़ पर घर्षण का प्रयोग होना उचित है। इस समय दोनों चूतड़ों पर दोनों हाथों को रखकर इस प्रकार रगड़ना चाहिये कि चूतड़ लाल और गरम हो उठें। अन्य दूसरे अंगों की मालिश के ही समान घर्षण के साथ साथ यक्री आदि सारे प्रयोगों का व्यवहार होना चाहिये। इसके अलावे मुक्री आदि औरदार मालिश के लिये यह सबसे अधिक उपयुक्त अंग है। चुतर और जघोंकी मालिश में काफी धोर रगाना पड़ता है।

पिछले भागकी मालिश में घर्षण का प्रयोग विशेष स्थान रखता है। पीठ की मालिशमें यह हमेशा ऊपर से नीचे की ओर होना चाहिये। सबसे पहले मस्तिष्क के नीचे से आरम्भ करके मेरुदण्ड के ऊपर से इसके अन्तिम भाग तक कई एक बार हाथ से पथपाना (stroke) चाहिये। हाथोंको बारबार शून्यमें ठठा कर उनके द्वारा दवावके साथ क्षणभरके लिये ऊपर से नीचे की ओर पथन करने ही से यह प्रयोग हो जाता है। यह भी एक प्रकार की मालिश ही है। आघात के समाप्त करने के बाद मेरुदण्ड की दोनों ओर दोनों हाथोंको रख कर, दोनों हाथों को घुमाते हुए कंधे के पास से चूतड़तक बराबर चलाना चाहिये। इसके बाद रोगी के पैरों की ओर मुँह करके खड़े होकर रोगी के दोनों पंजों की दोनों ओर ऊपर की तरफ हाथ रखना होता है। पीछे दोनों हाथों को घुमाते हुए पंजर की गति का अनुसरण करके मेरुदण्ड के पास तक लाकर समस्त करना उचित है। इसी प्रकार चूतड़तक दोनों हाथोंका संचालन करना चाहिये। इसके बाद तर्जनी और मध्यमा दोनों उंगलियों को मस्तिष्कके नीचे रखकर गद्दन के पिछले भागसे मेरुदण्डके अन्तिम ओर तक के भाग को बार बार खींचना होता है। इस समय मेरुदण्ड की दोनों ओर उंगलियों से जरा जोर से दबाव चाहिये। इसके साथ रोगी के पिछले भाग पर यक्री, उंगलियों का दबाव कम्पन गहरा दबन सुक्की और खड़ी चटकी आदि प्रयोगों का व्यवहार होना चाहिये (J H Kellogg, M D—Art of Massage P 120 127)।

साधारण अवस्था में इन सभी अंगोंकी मालिश ही को सारे शरीर का पूर्ण मर्दन कहते हैं ।

[४]

किन्तु यह बात भी नहीं है कि नियमानुसार मालिश करने ही से हमेशा लाभ होगा । मालिश करते करते हाथों के अभ्यस्त हो जानेपर ही मालिश से असली लाभ हो पाता है ।

मालिश करनेवाले का स्वास्थ्य खूब अच्छा होना आवश्यक है । किसी रोगी द्वारा मालिश करानेसे किसी नये रोग के उत्पन्न हो जाने की सम्भावना रहती है । जिनके हाथों से स्वभावतः अधिक पसीना आया करता हो, उन्हें मालिश नहीं करनी चाहिये । मालिशकरने वाले का हाथ यदि कोमल, सूखा और सम-शीतोष्ण हो तो उसे आदर्श हाथ कह सकते हैं ।

नये मालिश करनेवाले लोग मालिश करते समय साधारणतया अत्यधिक जोर दिया करते हैं । यह मालिश का एक दोष है । मालिश करते समय कभी भी अत्यधिक शक्ति का प्रयोग नहीं करना चाहिये । जो मालिश करने में पटु हैं वे मालिश करते समय कभी भी अधिक जोर नहीं लगाते और बहुत ही कम शक्ति खर्च करते हैं (Geo. H. Taylor, M. D.—*Massage*, P. 267) ।

सभी रोगियों को भी एक समान जोर देकर मालिश नहीं की जा सकती । कमजोर रोगी की मालिश खूब हल्के हाथ से होनी चाहिये । जिन रोगियों की मालिश पहले पहल चालू हो उन्हें भी दो एक दिन तक हल्की मालिश ही लेनी चाहिये । इसके बाद मालिश के अभ्यास के बढ़ने के बाद नियमानुसार मालिश होनी उचित है ।

‘अति सर्वत्र वर्जयेत्’के अनुसार अधिक मालिश भी उचित नहीं । मालिश हमेशा लाभदायक होने पर भी इसका अत्यधिक प्रयोग कभी भी अच्छा नहीं

संभारणतया मालिश के बाद स्नान कर लेना उचित है। ऐसा करने से स्नान से बहुत लाभ पहुँचना है। क्योंकि स्नान हमेशा शरीर को गरम करके ही करना चाहिये। स्नान के बाद भी सुखे मालिश से शरीर को फिर गरम कर लेना उचित है।

[५]

मालिश से जिस प्रकार स्वास्थ्य में सुधार होता है, उसी प्रकार इसके बीमारियाँ भी खरी की जा सकती हैं।

पुराना अजीर्ण रोग किसी भी प्रकार जल्दी अच्छा नहीं होना चाहता। किन्तु यदि नियमानुसार पेट की मालिश की जाये, तो परिणाम की क्षमता बढ़ जाती है और अजीर्ण धीरे धीरे हट जाता है। जब पाकस्थली फूल जाती है या पाकस्थली और अंतर्द्वियाँ आदि फूल पड़ती हैं, तब कमजोर यन्त्रों को फिर से अपनी असली हालत में वापिस लाने में मालिश से हाथ कर दूसरा कोई उपचार ही नहीं।

वित्त पथरी का भी यह एक बरिय्या इलाज है। वित्त पथरी में वित्त कोष को खाली कराना ही मुख्य बात है। वित्त कोष की मालिश से वित्त नीचे उतर कर आसानीसे अंतर्द्वियों में चला जाता है। इसी कारण मालिश से वित्त पथरी रोग में बड़ा ही फायदा होता है।

सभ्य समाज में आये दिन ऐसे बहुत ही कम आदमी हैं जो कश्मिशत के शिकार न हों। पर केवट पेट की मालिश से ही पुराना से पुराना कश्म गायब हो सकता है। क्योंकि अंतर्द्वियों की कृत्रिम गति को बढ़ाने में मालिश से बड़ कर निदोष उपाय इस चाराख में शायद ही दृग्गता नहीं।

अर्श (बवासीर) रोग में मालिश से विशेष लाभ पहुँचता है। इस रोग में लिवर और पेट की मालिश के साथ-साथ मल द्वार की भी मालिश जरूरी है। दिन में दो बार बाखाना जाने के बाद मल द्वार में करीब एक इंच तक

उझली घुसाकर ऊपर से पानी ढालकर इस स्थान को साफ करने के साथ साथ आधे मिनट तक घर्षण करना चाहिये ।

विभिन्न स्नायविक रोगों में मालिश से बहुत ही लाभ होता है । अनिद्रा रोग में मालिश एक प्रधान चिकित्सा है । बहुत अवस्थाओं में केवल पैरों को दबाने मात्र से ही थोड़ी ही देर में नींद सी आ जाती है । मालिश के फल स्वरूप स्नायविक उत्तेजना और सभी तरह की शारीरिक और मानसिक थकान शीघ्र गायब हो जाती है । इसी कारण मालिश से अनिद्रा दूर होती है ।

दर्दमें मालिश हमेशा लाभदायक होता है । स्नायु शूल और साइटिका आदि बहुत अवस्थाओंमें केवल मालिश से ही कम हो जाते हैं । पक्षाघात रोग में भी मालिश सफलतापूर्वक कराई जा सकती है ।

ब्लड प्रेसर में तो यह बड़ा ही लाभ पहुंचाता है । कुछ दिनोंतक मालिश कराने ही से धीरे धीरे यह कम होने लगता है । जिन्हें ब्लड प्रेसर के बढ़नेका डर हो, उन्हें बीच बीचमें कुछ दिनों के लिये अवश्य मालिश करते रहना चाहिये । ऐसा करनेसे खून ले जाने वाली नलियां की हालत कभी भी बिगड़ने नहीं पाती । इसके फल स्वरूप ब्लड प्रेसर रोग का होना ही प्रायः असम्भव हो जायेगा ।

पुराने मलेरियामें भी हमेशा मालिश कराना उचित है । मालिश के फलस्वरूप खून के भीतर श्वेत कणिकाओंकी वृद्धि होती है और ये मलेरिया के क्रीटाणुओंका नाश कर डालते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि स्वाभाविक रीति से मलेरिया दूर हो जाती है ।

मालिश के कारण शरीर की दहन क्रिया विशेष रूपसे बढ़ जाती है जिस के फल स्वरूप घात, मधुमेह, चर्बी का बढ़ना आदि बीमारियाँ जो इस दहन क्रिया की कमी के कारण (deficient oxidation) उत्पन्न होती हैं उनका उत्पन्न होना जिस प्रकार असम्भव होता है, उसी प्रकार दहन क्रिया के

देता । मन्थो और मूत्रों का शरीर जन्दी हो मालिश से गरम हो उठता है । इसी कारण बरबे और मूत्रों को बहुत थोड़े काल तक के लिये मालिश करने चाहिये । शरीर रक्तों की मालिश भी अधिक मात्रा में नहीं होनी चाहिये । उन्का चमका उससे दुःखित (Irritated) हो सकता है ।

साधारणतया लिबर या पेड आदि केरु एक श्लेष्म की मालिश हम से पन्द्रह मिनट तक की हो होनी चाहिये है । परन्तु सारे देहकी मालिश के लिये आधे घंटे से एक घंटे तक समय की आवश्यकता पड़ती है (O'lo Juttner, M D, Ph D—A Treatise on Naturopathic Practice, P 270) ।

मालिश के समय रोगी के शरीरको बिन्दुन दीला फरयेना आवश्यक है । इसी कारण सारे शरीर को कोय करके बिस्तर पर पड़े रहना चाहिये । मालिश के समय शरीर को टींग कर लेने से मालिश से बहुत ही अधिक लाभ पड़ता है ।

साधारणतया सुमे हाथों ही मालिश की जाती है । परन्तु यदि रोगी बहुत ही दुःखित हो या उसका चमका सुरदा हो अथवा रोगी शिशु या अत्यन्त युव हो तो उनके मालिश तेल से काटा सकते हैं । इसके शरीर की पुर्तसे पुट होता है । हम लोगों का किया हुआ भोजन जिस प्रकार हमारे शरीर के काम आता है उसी प्रकार चमके की ऊपर तेल मालिशसे भी बहुत कुछ शरीरके काम आती है । जिन लोगोंका लिबर शराम हो, उन्हें कभी भी काफ़ी मात्रा में तेल खाना उचित नहीं । पर सोआका शरीर में तेल की मालिश करके से बहुत ही लाभ उठ सकते हैं । इससे परिपाक यंत्रों को बिना परिधम कराये ही शरीर को आवश्यक चीजें प्राप्त हो जाती है । आयुर्वेद में लिखा है, पुतात् अष्ट गुण तैल, मदनात् ननु भोजनात्—चोखे तेल में आठगुणा अधिक लाभ है किन्तु मालिश करने में—भोजन में नहीं । साधारणतया बच्चों

और क्षीण शरीर वाले व्यक्तियों को तेल की मालिश सबसे अधिक लाभ पहुँचाती है।

मालिश के लिये साधारणतया जैतून का तेल, सरसोंका तेल, तिल का तेल या कोकोजेम का व्यवहार किया जाता है। इनमें जैतूनका तेल सबसे बढ़िया होता है। यदि रोगी कफ जातीय रोग का शिकार हो तो, उसके शरीर में कभी कोकोजेमका व्यवहार नहीं होना चाहिये। वस्ति सरसों या काड लिवर ऑयल का व्यवहार होना आवश्यक है। किन्तु कड़े मित्राजवाले लोगोंको कोकोजेम की मालिश से ही अधिक लाभ पहुँचता है।

किसी किसी अवस्थामें मालिशके लिये पाउडरका व्यवहार किया जाता है किन्तु इससे रोम कूपोंके बन्द होजाने से लाभके बदले हानि ही अधिक होती है (Beatrice M. Goodall Copestake—The Theory and Practice of Massage and Medical Gymnastics, P. 7)। यदि रोगी को बहुत पसोना आता हो तो भिगाकर खूब अच्छी तरह निचोड़ो गमछा से शरीर को खूब पोंछ कर मालिश की जा सकती है।

मालिश करते समय हमेशा रोगी के शरीरको गरम रखने की आवश्यकता है। इसी कारण गर्मी के दिनों को छोड़कर अन्य दिनोंमें रोगी के गले तथा सारे शरीर को एक कम्बल या बिछौने को चादर से ढके रखना आवश्यक है। खासकरके जाड़े के दिनों और वर्षा के समय हमेशा इस नियमका पालन होना चाहिये। इस अवस्था में हर बार रोगी के शरीर के केवल एक एक अंगको खोल कर मालिश करनी चाहिये और मालिश हो जाने पर फिर उस अंग विशेष को पहले की ही तरह ढक देना चाहिये। ऐसा करने से रोगी को ठंड नहीं लग सकती। गर्मी के दिनों को छोड़ और दिनों में रोगी को कभी भी खुली जगह में मालिश नहीं करनी चाहिये। पर मालिश के समय घर के दरवाजे एवं खिड़कियों को हमेशा खुला रखना उचित है। पर इस अवस्था में इस बात का ध्यान रहना चाहिये कि हवा का प्रवाह रोगी पर न पड़े।

साधारणतया मालिश के बाद स्नान कर लेना उचित है। ऐसा करने से स्नान से बहुत लाभ पहुँचता है। क्योंकि स्नान हमेशा शरीर को गरम करके ही करना चाहिये। स्नान के बाद भी सुखे मालिश से शरीर को फिर गरम कर लेना उचित है।

[५]

मालिश से जिस प्रकार स्वास्थ्य में सुधार होता है, उसी प्रकार इससे बीमारियाँ भी चमो की जा सकती हैं।

पुराना अजीर्ण रोग किसी भी प्रकार जल्दी अरुण नहीं होता चाहता। किन्तु यदि निपमातुमार पेट की मालिश की जाये, तो परिणाम की उम्मीद बढ़ जाती है और अजीर्ण धीरे धीरे दूर जाता है। जब पाकस्थली फूल जाती है या पाकस्थली और अंतर्द्वियों आदि सूख पड़ती हैं, तब कमजोर पन्नों को फिर से अपनी अंतर्द्वी हावत में वापिस लाने में मालिश से बड़ कर दूसरा कोई उपचार ही नहीं।

पित्त पथरी का भी यह एक बढ़िया इलाज है। पित्त पथरी में पित्त कोष को खाली करना ही मुख्य बात है। पित्त कोष को मालिश से पित्त नीचे उतर कर आसानीसे अंतर्द्वियों में चला जाता है। इसी कारण मालिश से पित्त पथरी रोग में बड़ा ही फायदा होता है।

सभ्य समाज में आये दिन ऐसे बहुत ही कम आदमी हैं जो कृत्रिम के शिकार न हों। पर केवल पेट की मालिश से ही पुराना कब्ज गायब हो सकता है। क्योंकि अंतर्द्वियों की उमि गति को बढ़ाने में मालिश से बड़ कर निर्दोष रूपसे इस धरातल में शायद ही दूसरा नहीं।

असं (बवासीर) रोग में मालिश से विशेष लाभ पहुँचता है। इस रोग में लिवर और पेट की मालिश के साथ-साथ मल द्वार की भी मालिश जरूरी है। दिन में दो बार पाखाना जाने के बाद मल द्वार में करीब एक इंच तक

उक्षली घुसाकर ऊपर से पानी डालकर इस स्थान को साफ करने के साथ साथ आधे मिनट तक घर्षण करना चाहिये ।

विभिन्न स्नायविक रोगों में मालिश से बहुत ही लाभ होता है । अनिद्रा रोग में मालिश एक प्रधान चिकित्सा है । बहुत अवस्थाओं में केवल पैरों को दधाने मात्र से ही थोड़ी ही देर में नींद सी आ जाती है । मालिश के फल स्वरूप स्नायविक उत्तेजना और सभी तरह की शारीरिक और मानसिक थकान क्षीघ्र गायब हो जाती है । इसी कारण मालिश से अनिद्रा दूर होती है ।

दर्दमें मालिश हमेशा लाभदायक होता है ; स्नायु शूल और साइटिका आदि बहुत अवस्थाओंमें केवल मालिश से ही कम हो जाते हैं । पक्षाघात रोग में भी मालिश सफलतापूर्वक कराई जा सकती है ।

व्लड प्रेसर में तो यह बड़ा ही लाभ पहुंचाता है । कुछ दिनोंतक मालिश कराने ही से धीरे धीरे यह कम होने लगता है । जिन्हें व्लड प्रेसर के बढ़नेका डर हो, उन्हें बोच बोचमें कुछ दिनों के लिये अवश्य मालिश कराते रहना चाहिये । ऐसा करनेसे खून ले जाने वाली नलियां की हालत कभी भी बिगड़ने नहीं पाती । इसके फल स्वरूप व्लड प्रेसर रोग का होना ही प्रायः असम्भव हो जायेगा ।

पुराने मलेरियामें भी हमेशा मालिश कराना उचित है । मालिश के फलस्वरूप खून के भीतर श्वेत कणिकाओंकी वृद्धि होती है और ये मलेरिया के कीटाणुओंका नाश कर डालते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि स्वाभाविक रीति से मलेरिया दूर हो जाती है ।

मालिश के कारण शरीर की दहन क्रिया विशेष रूपसे बढ़ जाती है जिस के फल स्वरूप वात, मधुमेह, चर्बी का बढ़ना आदि बीमारियां जो इस दहन क्रिया की कमी के कारण (deficient oxidation) उत्पन्न होती हैं उनका उत्पन्न होना जिस प्रकार असम्भव होता है, उसी प्रकार दहन क्रिया के

साधारणतया मालिश के बाद स्नान कर लेना उचित है। ऐसा करने से स्नान से बहुत लाभ पहुँचता है। क्योंकि स्नान हमेशा शरीर को गरम करके ही करना चाहिये। स्नान के बाद भी सुखे मालिश से शरीर को फिर गरम कर लेना उचित है।

[५]

मालिश से जिस प्रकार स्वास्थ्य में सुधार होता है, उसी प्रकार हमसे बीमारियाँ भी दूरी की जा सकती हैं।

पुराना अजीर्ण रोग किसी भी प्रकार अच्छा नहीं होना चाहता। किन्तु यदि नियमानुसार पेट की मालिश की जाये, तो परित्याग की क्षमता बढ़ जाती है और अजीर्ण धीरे धीरे दूर जाता है। जब पाकस्थली फूल जाती है या पाकस्थली और अतडियाँ आदि सूज पड़ती हैं, तब कमजोर मन्त्रों को फिर से अपनी असली हालत में वापिस लाने में मालिश से ■■■ कर दूसरा कोई उपचार ही नहीं।

पित्त पथरी का भी यह एक बढ़िया इलाज है। पित्त पथरी में पित्त कोष को खाली कराना ही मुख्य बात है। पित्त कोष को मालिश से पित्त नीचे उतर कर आसानीसे ■■■ तद्वियों में बल जाता है। इसी कारण मालिश से पित्त पथरी रोग में बड़ा ही फायदा होता है।

सभ्य समाज में आधे दिन ऐसे बहुत ही कम आदमी ■■■ जो कमजोर के शिकार न हों। पर केवल पेट की मालिश से ही पुराना से पुराना कब्ज गायब हो सकता है। क्योंकि अंतर्द्वियों की प्रथि गति को बढ़ाने में मालिश से यह कर निर्दोष उपाय इस थरातक में शायद ही दूसरा नहीं।

ज्वर (बुखार) रोग में मालिश से विशेष लाभ पहुँचता है। इस रोग में लिवर और पेट की मालिश के साथ-साथ मल द्वार की भी मालिश जरूरी है। दिन में दो बार पाखाना आने के बाद मल द्वार में करीब एक इंच तक

उझली घुसाकर ऊपर से पानी ढालकर इस स्थान को साफ करने के साथ साथ आधे मिनट तक घर्षण करना चाहिये ।

विभिन्न स्नायविक रोगों में मालिश से बहुत ही लाभ होता है । अनिद्रा रोग में मालिश एक प्रधान चिकित्सा है । बहुत अवस्थाओं में केवल पैरों को दवाने मात्र से ही थोड़ी ही देर में नींद सी आ जाती है । मालिश के फल स्वरूप स्नायविक उत्तेजना और सभी तरह की शारीरिक और मानसिक थकान शीघ्र गायब हो जाती है । इसी कारण मालिश से अनिद्रा दूर होती है ।

दर्दमें मालिश हमेशा लाभदायक होता है ; स्नायु शूल और साइटिका आदि बहुत अवस्थाओंमें केवल मालिश से ही कम हो जाते हैं । पक्षाघात रोग में भी मालिश सफलतापूर्वक कराई जा सकती है ।

ब्लड प्रेसर में तो यह बड़ा ही लाभ पहुंचाता है । कुछ दिनोंतक मालिश कराने ही से धीरे धीरे यह कम होने लगता है । जिन्हें ब्लड प्रेसर के बढ़नेका डर हो, उन्हें बीच बीचमें कुछ दिनों के लिये अवश्य मालिश कराते रहना चाहिये । ऐसा करनेसे खून ले जाने वाली नलियां की हालत कभी भी बिगड़ने नहीं पाती । इसके फल स्वरूप ब्लड प्रेसर रोग का होना ही प्रायः असम्भव हो जायेगा ।

पुराने मलेरियामें भी हमेशा मालिश कराना उचित है । मालिश के फलस्वरूप खून के भीतर श्वेत कणिकाओंकी वृद्धि होती है और ये मलेरिया के कीटाणुओंका नाश कर डालते हैं जिसका परिणाम यह होता है कि स्वाभाविक रीति से मलेरिया दूर हो जाती है ।

मालिश के कारण शरीर की दहन क्रिया विशेष रूपसे बढ़ जाती है जिस के फल स्वरूप वात, मधुमेह, चर्बी का बढ़ना आदि बीमारियां जो इस दहन क्रिया की कमी के कारण (deficient oxidation) उत्पन्न होती हैं उनका उत्पन्न होना जिस प्रकार असम्भव होता है, उसी प्रकार दहन क्रिया के

बढ़ जाने के कारण ये सभी रोग भी धीरे धीरे घटने लगते हैं । पत रोग में मालिश करने से दर्द घट जाता है, स्त्रीक्षि आरोग्य भी जाता है । अगो को शुष्कता अती रहती है, और अगो को गतिशोभा मिलने बढ़ जाती है । मधुमेह रोग में मालिश के कारण शरीर के अन्दरकी बहुत सी चीनी भरम हो जाती है और पेशाब से चीनी की मात्रा कम होने लगती है । चर्बी बढ़ने की बीमारी में भी मालिश करने से शरीर में इकट्ठी हुई चर्बी शीघ्र ही गायब हो जाती है । साधारणतया कई एक दिनों के भीतर ही बहुत कुछ चर्बी घट जाती है । इसके बाद धीरे धीरे चर्बी घटने लगती है ।

किन्तु मालिश यद्यपि शरीरके लिये अनेकों तरह से लाभदायक है, तभी सभी प्रकार के रोगियों को ही मालिश नहीं की जा सकती या यो कहिये कि सभी अवस्थाओं में मालिश नहीं होनी चाहिये ।

शुष्कार रहने पर रोगी को कभी भी मालिश नहीं करनी चाहिये । साधारण तथा शरीर का ताप ९९° से अधिक होने पर तो मालिश हानिकारक नहीं होनी चाहिये । पर राजवस्त्रा ' बाइबिस ' और मूरिखी आदि रोगोंमें ज्वर न हो, तब मालिश का प्रयोग किया जा सकता है ।

चर्म रोग रहने पर कभी भी मालिश नहीं करानी चाहिये क्योंकि चर्म रोग पर मालिश करने से यह और भी फैलता जाता है । यदि कहीं ट्यूमर (चक्का) हो तो उक्त स्थानको सावधानी से बचाकर मालिश होनी चाहिये । निर्दोष ट्यूमर मालिश करने से वह कभी कभी कैन्सर का रूप धारण कर लेता है । चमड़े पर फोड़ा फुसी, घाव आदि के रहने पर मालिश के बख उक्त स्थानों को सावधानी से बचाने जाना चाहिये ।

उत्तर्विश्व अध्याय

पथ्य और आरोग्य

बीमारी की हालत में पाकस्थली की पाचन-शक्ति बहुत कुछ कम हो जाती है। यदि वह खाद्य किसी प्रकार परिपाक पा भी जाये, तो भी शरीर के भीतर जाकर यह पूरी तरह से शरीर के काम नहीं आता। बीमारी के समय शरीर के भीतर जो विष का स्तोत्र छूट पड़ता है, वह जिस प्रकार पाकस्थली आदि के परिपाक की क्षमता में कमी कर देता है, उसी प्रकार वह शरीर के कोषों को भी इस प्रकार अर्ध चेतन कर देता है कि उनके सामने खाद्य पदार्थ के उपस्थित रहने पर भी वे उसे अच्छी तरह ग्रहण नहीं कर पाते। तब खाद्य पदार्थ शरीर के काम न आकर इसके लिये विपाक पदार्थ के ही रूप में परिणत हो जाता है। उस समय यह शरीर की शक्ति को बढ़ाने के स्थान पर रोग की ही शक्ति को बढ़ाता है। इसी कारण सभी देशों और सभी कालों के लोग प्रकृति के इसी बीमारी की अवस्था में हल्का भोजन ही करते हैं।

प्रत्येक नया रोग शरीर को दोष रहित करने की प्रकृति की चेष्टा मात्र है। जब शरीर तरह-तरह के दूषित पदार्थों के बोझ से दब जाता है, तब प्रकृति भिन्न-भिन्न व्यवस्थाओं के द्वारा इसे विकार रहित करनेकी कोशिश करती है। इस चेष्टा का ही नाम रोग है। इसीलिये इस समय इस तरह के पथ्य का चुनाव करना चाहिये, जिससे कि इसे पचाने के लिये प्रकृति को अपने सफाई करने के काम से विरत होकर परिपाक करने के लिये अपनी शक्ति का दुरुपयोग न करना पड़े। इसलिये इस समय रोगी की पुष्टि की तरफ ध्यान न देकर,

उपवास के अनुरूप ही केवल मात्र किमी पथ्य की व्यवस्था करना चाहिये। और इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि यथा सम्भव यह पथ्य खूब हल्का हो।

किन्तु केवल हल्के पथ्य के चुनाव मात्र से ही सुतोप नहीं कर लेना चाहिये। इस समय तो वह पथ्य ऐसा भी होना चाहिये जो शरीर में अमा विष को नष्ट (neutralize) करे और प्रकृति को घर की सफाई में सहायता प्रदान करे।

इसी कारण बीमारोंको अवस्था में प्रधान पथ्य नीबू का रस, फलों का रस, रसीले फल (juicy fruits), लेने का पानी, पतला मट्ठा, बारह घंटे भिगोये किसमिस का पानी, तरकारी का पतला रस और मधु आदि हैं।

हरेक रोग में ही रोगी को नीबू के रस ■ साथ काफी मात्रा में पानी पीने को देना चाहिये। हमारे देह में भित्तों प्रकार के रोगों के विष हैं वे प्रायः सभी अम्लधर्मी हैं। नीबू का रस मुँह में अम्ल होने पर भी परिपाक के बाद यह क्षारधर्मी बन जाता है और रोग के अम्ल विषका नाश करता है। कमला नीबू, बिजौरा नीबू और अनरस आदि विभिन्न खट्टे जाति के फलों के रस से भी एकही लाभ होता है। किन्तु रोग की तेज अवस्था में हमेशा ही फलों के रस के साथ पानी मिला कर देना चाहिये। बीमारी की क्षान्त में इस प्रकार काफी मात्रा में जलपान करने से, रोग का विष बहुत अंश में नष्ट हो जाता है और पताना तथा पेशाब के साथ शरीर से अधिकांश विष निकल बाहर होता है। रोगी को सफेद जाम, आम्रुन, खीरा, और शंख आलू आदि के रस भी दिये जा सकते हैं। नारियल का पानी भी फल के रस की ही सूची में है। जो रोगी अम्ल रोग से कष्ट पा रहे हों, उन्हें रोग के बने रहने की अवस्था में खट्टे जाति

के फलों के बदले इन सभी फलों के रस ही देना उचित है। रोग के समय मौसमी आदि रसीले फलों को खाने में कोई आपत्ति नहीं। दूसरे फलों को खाने पर इसका ध्यान रहना चाहिये कि प्रारम्भिक अवस्था में उनके छिलके, बीज, तथा सींठी न खाये जायँ। रोगी को कञ्जित रहने पर हमेशा फल के रसों पर ही जोर देना चाहिये।

किन्तु यदि रोगी का पेट ठीक न हो, तब किसी भी हालत में नीबू का रस, नारियल का पानी और मौसमी के रस को छोड़ कर दूसरा कोई फल नहीं देना चाहिये। पेट के खराब रहने की हालत में रोगी का मुख्य पथ्य छेने का पानी और मट्ठा है। छेने के पानी में और मट्ठे में दूध के कई गुण बचे रह जाते हैं तथा साथ ही साथ ये बड़े हल्के पथ्य हैं। रोगी के लिये बिना मलाई के दही में काफ़ी मात्रा में पानी मिलाकर पतला मट्ठा तैयार करना चाहिये। पेट के रोगों में यह तथाकथित दवाइयों का काम करता है। किन्तु रोगी की छाती में दोष रहने पर कभी भी रोगी को यह मट्ठा नहीं देना चाहिये। नये मलेरिया, वात रोग, अम्ल रोग और छाती के दोषों में दही हमेशा मना है। छाती के दोष रहने पर रोगी को नारियल का पानी देना भी उचित नहीं। इस से रोग के बढ़ने की सम्भावना रहती है।

रोगी को तरकारी का रस भी देना चाहिये। इसमें तरह-तरह के बिटा-मिन और धातव लवण शरीर में प्रवेश पाते हैं। पालकी का साग, धनिया की पत्ती, पपीता, खेखसा, चुकन्दर और गाजर आदि शाक-सब्जी का उवाला हुआ जल रोगी को दिया जा सकता है। रोग की तीव्रता में तरकारी का उवाला हुआ जल रोगी को देना चाहिये। रोग के पिंड छोड़ने पर तरकारी को अच्छी तरह मसल कर उसके गाढ़े क्वाथ को भी खाने को दिया जा सकता है।

चीमारी में कभी भी चीनी और मिश्री खाना उचित नहीं। चीनी और गुड़ आदि पचने में बहुत समय लेते हैं। भात-रोटी आदि की परिपाक क्रिया तो मुँह से ही आरम्भ हो जाती है। किन्तु

चीनी न तो मुँह में हजम होती है और न पाकवली में—यह हजम होती है छोटी अंतर्दियों में जाने के बाद। अधिक चीनी गुड़ खाने से तरह तरह के रोग भी पैदा हो जाते हैं। इसी कारण बीमारी की दृष्टि में फल के रस आदि को मीठा करने के लिये फल के रस के साथ मधु का व्यवहार करना उचित है अथवा बारह घंटे पानी में भिगोये द्रिष्टमिश्र को पीसकर उसके छने रसकी चीनी के बदले काम में ला सकते हैं। रोगी को देनसुद्रसल्ल भी दिया जाता है। रोगी यदि खूब कमजोर हो तो औषधि रहित मल्ट (malt) भी दिया जा सकता है।

साधारणतया बीमार पड़ते ही लोग साबुदाना और चाली खाते हैं। किन्तु साबुदाना और चाली अस्थिर्मा प्रधान खद्य है। और फलोंका रस है क्षार धर्मी। इसी कारण फलोंके रसोंके कारण ही जोर देना चाहिये। इसके अलावे बिना चबये हुए खानेसे श्वेतमार पदार्थ पच नहीं पाता। चाली आदि को बिना चबये खानेके कारण लाभके बदले हानि ही होती है। पच जाने पर भी श्वेतसार आतीस पदार्थ शरीरके लिये भारी भोजन (clogging food) है। और फलोंके रस आदिको पदार्थ अपवयन मूलक खद्य (eliminative food) कहा जा सकता है।

सभी नये रोगोंमें एक प्रकार की कमजोरी आती है। पर यह नहीं समझना चाहिये कि यह कमजोरी हल्के भोजनके फल स्वरूप है। तेज रोगीमें रोगीके रक्त प्रवाहमें जो विष खोज चला जाता है यही रोगीको कमजोर बना देता है। अपवयनमूलक चिकित्सा और पथ्य से यह विष जितना ही शरीर से दूर होता जाता है रोगीके हृदय आदि यन्त्र उतने ही अच्छे होने लगते हैं और रोगी उसी अनुपातमें अपनेको चंगा महसूस करने लगता है। अधिक भोजन करने से रोगी जिस प्रकार सूखता जाता है हल्के पथ्य से यह बात नहीं होती और रोग से छुटकारा पानेके बाद हमेशा ही रोगीका स्वास्थ्य पहले से अनेकानेक उन्नत हो जाता है। क्योंकि इस प्रकार के पथ्य पर रखकर

शरीरके स्वास्थ्य को पूर्णरूप से वापस लौटा लिये आनेके लिये रोगको एक प्रकार से यन्त्र की तरह व्यवहार किया जाता है ।

रोगसे छुटकारा पा जानेके बाद भी हठात् भोजन अधिक नहीं करने लगना चाहिये । रोगके शान्त हो जाने के कई एक दिन बाद तक बीमारी के समय चालू पथ्यको ही ग्रहण करना जरूरी है । इसके बाद खूब धीरे-धीरे तरल भोजनको कड़े भोजनमें बदलना चाहिये । खुराककी मात्रा भी खूब धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए । रोगसे मुक्ति मिलनेके बाद ही तुरत अधिक भोजन करनेसे बीमारी प्रायः फिर लौट आती है ।

पुराने रोगियों को जब तक सबल रहें, साधारणतया स्वस्थ अवस्था का ही भोजन करना चाहिये । किन्तु पुराने रोगोंके नये आक्रमणकी हालत में अथवा प्राकृतिक चिकित्सा कराते समय हमेशा नये रोगके रोगी के पथ्य को ही खाना चाहिये ।

बीमारीकी हालतमें सभी प्रकारके चर्बी जातीय पदार्थ, अधिक नमक, हल्दीको छोड़कर अन्यान्य सभी मसाले, सभी तरहके तले पदार्थ, दूकानके सभी पदार्थ, चाय, कोको, मांस, मछली और सभी प्रकारके दुग्धाच्य और उत्तेजक द्रव्य का परहेज करना चाहिये ।

इस प्रकार से पथ्य ग्रहण करनेसे रोग कभी भी असाध्य नहीं हो पायेगा और थोड़े समय में ही रोग से छुटकारा मिल जायगा ।

आयुर्वेदमें लिखा है —

विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते । ननु पथ्यविहीनानां भेषजानां शतैरपि ॥

बिना किसी औषधिके केवल मात्र पथ्यसे ही रोगसे छुटकारा मिल सकता है किन्तु कुपथ्य खानेवाले का रोग सैकड़ों औषधियों से भी नहीं छूटता ।

यह शरीर एक प्रकारका खाद्य यन्त्र (food engine) है । कुभोजन से जिस प्रकार रोगकी सृष्टि होती है उसी प्रकार अच्छे खाद्यसे रोगों से आरोग्य लाभ किया जा सकता है । इसी कारण कहा जाता है, diet cures more than doctors—डाक्टरोंकी अपेक्षा पथ्य से ही अधिक रोगी निरोग होते हैं ।

विश्व-अध्ययक

योगिक व्यायाम

[१]

योगशास्त्रके आसनों को योगिक व्यायाम कहते हैं। आसन दो तरह के हैं। एक श्रेणीके आसनोंको प्यानासन एवं दूसरे श्रेणीके आसनोंको स्वारप्यासन कहा जाता है। जिस आसनमें बैठकर मनको स्थिर करनेकी चेष्टा की जाती है उसे प्यानासन कहते हैं। और जो आसन प्यानासनके निमित्त किया जाता है उन आसनोंको स्वारप्यासन कहा जाता है।

स्वारप्यासनोंका प्रथम एवं प्रधान उद्देश्य पेट को ठीक करना है। हमारे शरीरको पुष्टि प्रधानतः हमारे पाचन-द्रव्य की ताकत पर ही निर्भर रहता है। इसके साथ-साथ अधिकांश रोग पेटकी खराबी के कारण ही पैदा होते हैं। योगिक आसन एक तरह तो हमारी पाचन शक्ति की वृद्धि करता है दूसरी ओर हमारे पेटको साफ रखनेमें सहायता देकर जिस तरह शरीरको पुष्ट रचना है उसी तरह शरीरको भी बीमारी से रक्षा करता है।

योगिक आसन हमारे स्नायु तन्तुओं की मजबूत करता है एवं बकायद बढ़ करता है। स्नायु तन्तु ही हमारे शरीरका राजा है। हमारे शरीरका सनम काम स्नायु द्वारा ही परिचालित होता है। सम्भवतः ही जिनका स्नायु जितना अधिक सबल, शांत एवं स्वस्थ है वे ताने बड़े अच्छे व्यक्ति हैं। इसी वजह से योगिक आसनमें शरीर जिस तरह गठित होता है उसी तरह मन भी गठित होता रहता है।

योगिक आसन ■ दूसरा फल यही होता है कि यह शरीर के भीतरी अन्तर्धानी ग्रन्थियों (endocrine glands) की कार्य क्षमता को बढ़ा-

कर शरीरको स्वस्थ और रोग मुक्त कर देता है। हम लोगों के शरीरमें थैरॉयड (thyroid gland), एड्रीनल (adrenal bodies), पीट्यूटरी (pituitary body), पाराथायड र्येड (para thyroid glands), इत्यादि विभिन्न अन्तःप्राणी ग्रंथियां वर्तमान हैं। ये जो रस बाहर फेंकते हैं वह सीधे खूनके भीतर चला जाता है। यह शरीरके भीतर विभिन्न रासायनिक परिवर्तन कर देता है एवं शारीरिक विभिन्न यंत्रों की परिचालन में काफी असर डालता है। नियमित आसन करनेसे इन ग्रंथियोंमें चर्म क्षमता फिर आ जाती है एवं वृद्धता दूर हो जाती है। इन तमाम वासनोके अभ्यास से लीवर इत्यादि बाह्य-प्राणी ग्रंथियां भी चंगा हो उठती हैं एवं वह शरीरमें जो जहर के कामों को करती है वह अच्छी तरह से होने लगता है।

साधारणतया जा व्यायाम किया जाता है उसका ध्येय शरीरमें मांस पंशियों की उचित पुष्टि ही रहती है। किन्तु योगिक व्यायाम का उद्देश्य शरीरको स्वस्थ एवं दीर्घजीवी बनाना है। मांस पेशियों की वृद्धि होनेसे शरीर अच्छा हो जाता है ऐसी बात नहीं है। जब शरीरमें अत्यधिक मांस उत्पन्न होता है, तब शरीरका अधिकांश माल मसला उसकी पुष्टि के लिये ही खर्च होता है, और उसके फलस्वरूप हृदय एवं फुसफुस आदि शरीर के प्रधान-प्रधान यन्त्र कमजोर हो उठते हैं। इसलिये देखा जाता है कि पहलवान लोग हमेशा अल्पजीवी होते हैं। लेकिन योगिक व्यायाम शरीरके प्रधान-प्रधान यन्त्रों को सबल और स्वस्थ कर शरीरको नया बना देता है। इसलिये ऋषियों द्वारा परिकल्पित योगिक व्यायामकी तुलना पृथ्वी के किसी भी व्यायाम से नहीं की जा सकती।

[२]

पद्मासन

पहले पद्मासन में कुछ क्षण बैठकर योगिक व्यायाम प्रारम्भ किया जाना चाहिये। स्थिर होकर बायें जांघे पर दाहिना एवं दाहिने जांघे पर बायां

पाव रखाकर यह आसन किया जाता है । इस समय मेरुदण्ड को खास कर तोड़ा रखना जरूरी है । इसी आसन में बैठकर विभिन्न योगासन दिया जाता है । इसलिये सबसे पहले इस आसन का अभ्यास होना आवश्यक है । प्रत्येक दिन इस आसन को करने के बाद में भुजंगासन, धनुरासन, पश्चिमोत्तानासन, सर्वांगासन, भस्त्रासन, शीर्षासन, अर्धमत्स्येन्द्रासन, भोगमुद्रा, उद्रीपान, नोली व सवर्णिन अभ्यास करना आवश्यक है । इन आसनों को क्रमशः करते जाने से ही ठीक ठीक रूप से आसन होता है ।

भुजंगासन

साँप जित्त तरह पन करता है, ठीक उसी तरह इसको भी करना पड़ता है । इसलिये इसको भुजंगासन कहते हैं । छाती पर लीकर दोनों हाथ को छाती के बगल में रखाकर धीरे से ऊपर के शरीर को ऊँचा उठाने से यह आसन किया जा सकेगा । इस समय उठे हुए शरीर का भार हाथों पर रखकर यथा सम्भव मेरुदण्ड को पीछे की ओर मोड़ना चाहिये । यह आसन प्रति बार इस से लेकर पन्द्रह सेबेंड तक एवं तीन से लेकर पाँच बार तक



भुजंगासन

करना चाहिये । इस आसन के समय खास श्वास स्वास स्वाभाविक हावत में रहेगा । इस आसन से मेरुदण्ड का कटापन दूर होता है एवं इसकी लचक (elasticity) बढ़ जाती है । मेरुदण्ड की लचकता पर ही मनुष्य की

जीवनी शक्ति एवं यौवन निर्भर करता है। जब मेरुदंड कड़ा हो जाता है तभी बुढ़ापा आती है। विभिन्न स्नायुविक कार्य मेरुदंड के रास्ता से ही सम्पादित होता है एवं इसी रास्ते से मस्तिष्क में अनुभूति भी पहुँचती है। इसके अलावा बहुत से स्नायु मेरुदंड यंत्र से ही पैदा लेते हैं। इसलिये मेरुदंड की सबलता के ऊपर जीवनी शक्ति, कर्म क्षमता एवं यौवन निर्भर करता है। इस आसन द्वारा मेरुदंड में ताकत आती है और उससे देह नवीनता प्राप्त करती है।

शलभासन

शलभ शब्द का अर्थ तितली है। तितलीके अनुसार दोनों पाँव को ऊँचा करके यह आसन किया जाता है इसलिये इसे शलभासन कहते हैं।

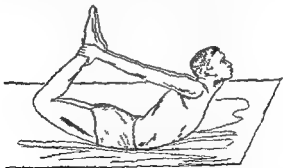
छाती के ऊपर सोकर यह आसन ग्रहण किया जाता है। दोनों हाथ शरीर के दोनों ओर उर्ध्वमुखी एवं मुठ्ठिवद्ध हालत में रहता है। इसके बाद स्वांस लेकर कुम्भक करके (याने सांस रोककर) दोनों पाँव को सीधा करके यथा सम्भव ऊपर उठाया जाता है। इस तरह ५ सेकेंड या जब तक सांस बन्द रखा जाय तब तक रहकर पाँवों को उतार लेना पड़ता है एवं धीरे धीरे स्वांस छोड़ देना पड़ता है। इस ढंगसे एक से लेकर तीन बार करना चाहिये।

जैसे भुजंगासन ऊर्ध्व शरीरका व्यायाम है, उसी तरह शलभासन निम्न शरीर का है। इस आसन के अभ्यास से कोष्ठ परिष्कार रहता है, लीभर, पंक्रियस एवं मूत्रयन्त्र सबलता लाभ करता है एवं तलपेट की समस्त मांसपेशी व निम्न मेरुदंड मजबूती हासिल करता है। इसलिये नियमित रूप से इसको करनेसे कटि वात या कमर दर्द, साइटिका एवं जननेन्द्रिय की दुर्बलता दूर हो जाती है एवं चलने की शक्ति में वृद्धि होती है। हृत्पिंडकी कमजोरी या हृदय की कोई बीमारी रहने पर इस आसन को छोड़ना चाहिये।

धनुषासन

इस आसन को प्रवृत्त करने के समय शरीर धनुषाकार हो जाता है। इसलिये इसको धनुषासन कहते हैं।

ऊपर सोकर इस आसन को करना पड़ता है। शरीर क्षीणे रूप से एकदम शिथिल हावत में रहता है। उससे बाद दोनों हाथों द्वारा दोनों पावों की एड़ी को पकड़ कर एक तरफ माथा, कन्धा व छाती एवं दूसरी ओर जूड़ा दोनों को ऊपर की ओर उठाना पड़ता है। इस समय केवल बैठक ऊपर शरीर का समस्त भार रहता है। एवं मेढङ्ग धीरे धीरे टेढ़ा होकर धनुष के आकार का हो जाता है। इस समय स्वास स्वाभाविक हावत में चलता रहता है। इस अवस्था में पाँच से छेकर बीस सेडेन्ड तक रहकर फिर स्वाभाविक प्रथम अवस्था में शरीर को लौटाना चाहिये। व्यायाम को पुनः पुनः तीन बार करना पड़ता है।



धनुषासन

यह आसन मेढङ्ग को अत्यन्तयुक्त करता है और पेट की समस्त बीमारियों को नष्ट करती है। इसलिये स्नायु दुर्बलता व अजीर्ण (dyspepsia) रोग को यह एक श्रेष्ठ चिकित्सा है। इससे मधुमेह भी आरोग्य प्राप्त करता है एवं पेट की चर्बी दूर होती है।

पश्चिमोत्तानासन

इसके द्वारा शरीर के पिछले भाग का व्यायाम होता है। इसलिये इसको पश्चिमोत्तानासन कहते हैं।

पीठ के ऊपर सोकर यह आसन शुरू किया जाता है। दोनों हाथ माथे के पीछे की ओर फैला रहता है। उसके बाद दोनों पांव को जमीन पर रख कर स्वांस ग्रहण करते करते माथा और छाती को उठाकर बैठना होता है। उसके बाद क्षण भर भी अपेक्षा नहीं कर स्वांस छोड़ते छोड़ते शरीर झुकाकर दोनों हाथों से पांव के अंगूठे को पकड़ना जरूरी है। इस समय स्वांस छोड़ने के साथ ही साथ बार बार सिर को झुकाकर जङ्घा से मिलाना पड़ता है।

दोनों कंधुनी जमीन के साथ आकर मिल जाते हैं। लेकिन यह खूब धीरे-धीरे करना जरूरी है और प्रतिदिन कुछ कुछ कर अभ्यास की चेष्टा करनी चाहिये। इस समय पेट का निचला हिस्सा भीतर खींच लेना चाहिये। इस तरह दो से लेकर पांच मिनट तक रहकर फिर स्वांस लेते लेते पूर्वावस्था में सो जाना पड़ता है। इस तरह तीन बार किया जा सकता है। इस आसन में बैठकर सिर नीचे करने के समय में जोर जबरदस्ती (straining) व झट्कनी (jerk) हरेक हालत में वर्जन कहना जरूरी है।

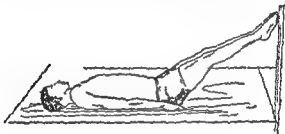
यह आसन पेट व मेरुदंड का एक श्रेष्ठ व्यायाम है। इसके द्वारा पाकस्थली, लीवर, प्लोमयंत्र (pancreas), आंत, मूत्र यंत्र व मूत्राशय आदि चञ्चल हो उठता है एवं मेरुदंड में झुकने का सामर्थ्य प्राप्त होता है। इससे अजीर्ण, कोष्ठवद्धता, ववासीर, डायबीटीज, स्वप्नदोष, जननेन्द्रियकी दुर्बलता, पेटकी बढ़ी हुई चर्बी, लीवर और पित्ती आदि के विभिन्न रोग नष्ट होकर आरोग्य लाभ करता है। इससे जठराग्नि की वृद्धि होती है एवं मेरुदंड में झुकाव आने की वजह से वृद्ध शरीर में यौवन का फिर से समावेश हो जाता है और बुढ़ापा दूर हो जाती है।

लेकिन मिल्हो या यस्त के बड़ जाने पर, एपेनडिसाइटिस व हार्निया रोग रहने पर इस व्यायाम को छोड़ देना ही उचित है ।

हलासन

यह आसन ग्रहण करने के समय में शरीर हलके आकार का हो जाता है । इसलिये इसे हलासन कहते हैं ।

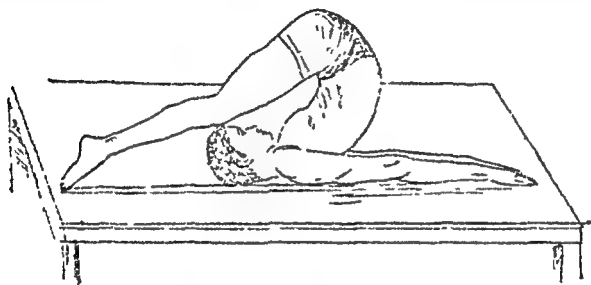
चित होके सोकर यह आसन ग्रहण करना पड़ता है । दोनों हाथ गद्दे के दोनों बगल में रहते हैं । इसके बाद दोनों पांव को सीधा रखके एवं हाथ का पूर्ववत् छोड़कर धीरे धीरे पावों को ऊपर उठाना पड़ता है । १० किमी



उत्थान-पादासन

तक पांव आ जाने पर जरा विधाम करना पड़ता है । यह एक उत्तम अलग आसन है । इसको उत्थान पादासन कहते हैं । इसके बाद १० तक पांव उठाने पर जरा विधाम करना चाहिये । पीछे दोनों पांव ऊपर उठाकर धीरे धीरे फिर के पीछे गमीन करना पड़ता है । इस समय दोनों आपे आपस में मिले हुए एवं सीधी हालत में रहना जरूरी है । इस अवस्था में रहकर दुन्टी से गला को दवाना जरूरी होता है । इस तरह १० सेकेंड रहकर फिर दोनों पांव को ऊपर उठाकर पड़ले की हालत में ले आना चाहिये । इसके बाद दोनों हाथ गर्दन के नीचे में बंधा मिटाकर रखना जरूरी है । तृतीय बार फिर इस

आसन को ग्रहण कर इस तरह दोनों पावों को सिर के पीछे यथासंभव फैलाना चाहिये । इस आसन में स्वाभाविक ढंग से स्वांस ग्रहण करना चाहिये ।



हलासन

यह आसन मेरुदण्ड के लिये एक श्रेष्ठ आसन है । इसके अलावा कोष्ठवद्धता, तलपेटो की मेद-बहुलता और मधुमेह इत्यादि रोग इससे दूर होते हैं ।

सर्वाङ्गासन

चित्त होकर सो के यह व्यायाम करना होता है । पहले पाँव को मोड़ कर पेट के ऊपर तह देकर रखना पड़ता है । इसके बाद दोनों पाँव को भिलाकर धीरे धीरे समूचे शरीर को इस तरह उठाना पड़ता है कि दोनों पाँव सिर के ऊपर शून्य में और सीधा अवस्था में रहेगा । इस समय साथ ही साथ दोनों हाथों द्वारा कमर पकड़ कर समूचे शरीर को सीधा रक्खा जाता है एवं टुड्डो द्वारा गला को दबाना पड़ता है । उससे थाइरॉयड ग्लैंड से काफी रस निकल कर दूसरे खून के साथ मिल जाता है । मनको भी इस हालत में थाइरॉयड ग्रंथ के उपर निबद्ध रखना जरूरी है । इस समय स्वांस-प्रस्वास स्वाभाविक गति से चलता है । इस तरह कुछ क्षण रहने के बाद धीरे-धीरे छाती के ऊपर दोनों जंघे को उतार लेना पड़ता है और फिर पूर्वावस्था में पाँव को

ले जाना पड़ता है। इस तरह पाच ॥ बार तक किया जा सकता है। लेकिन अगर एक बार में ही पाच मिनट तक रहा जा सके तो बार बार करने की आवश्यकता नहीं पड़ती। इस अवस्था में अभ्यास सुताधिक समय बढ़ाकर इसे आधे घंटे तक किया जा सकता है।

प्रधानतः थाइरॉयड ग्रन्थियों की नि सहन शक्ति को पुनर्द्ध के लिये ही यह आसन प्रदण दिया जाता है। थाइरॉयड ग्रन्थि thyroid gland गलाके नीचे और सामने भागों में वर्तमान है। यह एक नलीहीन (ductless) ग्रन्थि है। इससे जो रस निकलता है वह रक्त के स प जा मिलता है। थाइरॉयड का यह रस जा शरीर के लिये अत्यन्त जरूरी है, काकी परिणाम में नहीं होने पर मदारि,



सर्वाङ्गसन

बर्द, आलस, निद्राहीनता, शरीर के रजन में कमी, मालिनिक अवसाद, चर्बी की

कमी, जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोग एवं अकाल वार्धक्य इत्यादि रोग उत्पन्न होता है। दूसरी तरफ जब थाइरॉयड रस अच्छी तरह निकलता है, तब शरीर को तोड़ना बनाना (metabolism) में इस तरह प्राण संचार होता है कि शरीर के विभिन्न यंत्र स्वस्थ, सकल एवं कर्मशील हो उठता है। इसके अलावा यह स्नायुओं को नये कर बनाता है। इसलिये इस आसन के फलस्वरूप शरीर की तमाम क्षमता उन्नत होती है एवं गिरा शरीर भी नया जीवन प्राप्त करता है। वर्तमान समय में भारी और पुष्ट को जीवनवस्था प्राप्ति का थाइरॉयड लगा दिया जाता है। इस तरह के काम

में बहुत रुपये खर्च होते हैं । और वह बहुत संकटमय है । लेकिन इस तरह आसन करने से कभी भी ऐसी तकलीफ नहीं लेनी पड़ती है । बहुत से स्त्री-रोग भी थाइरयेड ग्रन्थि की उचित रस निःसारन के अभाव के कारण (thyroid deficiency) ही हुआ करते हैं । इसलिये यह आसन ग्रहण करने से स्त्रियों की मासिक धर्म संबंधी तमाम बीमारी शीघ्र अच्छी हो जाती है । कोई कोई ऐसा भेद रोग है जो किसी भी हालत में आराम नहीं होता । किंतु इस आसन के ग्रहण करने से शरीर में तोड़ना और बनाना के शक्ति इतनी तेजी से बढ़ती है कि वजन आपसे आप कम होकर स्वाभाविक हालत में चला आता है । थाइरयेड रस खूनके श्वेत कणों को सुस्थ रखता है एवं इसकी संख्या को बढ़ाता है । इससे शरीर में रोगों के प्रतिरोध की क्षमता बढ़ती है एवं विभिन्न संक्रामक बीमारी से ढेह को रक्षा होती है । इसलिए किसी किसी का कहना है कि हैजा, प्लेग, बसन्त, कुष्ठ इत्यादि संक्रामक बीमारी सर्वांगसन करने से नहीं होती । इस आसनके करने से एपेन्डीसाइटिस रोग में अत्यन्त उपकार होता है । गर्भाशय का स्थान च्युति व वहिर्गमन (displacement and prolapse) और हृनिया रोगको यह एक प्रधान चिकित्सा है । इसके द्वारा वहिर्गत वच्चादानी और आंत अपने स्थान में आकर फिर स्थापित हो जाता । अजीर्ण एवं कोष्ठवद्धता रोग में भी इससे काफी लाभ होता है । इस ३ गन के करने के बादही मत्स्यासन करना जरूरी है ।

मत्स्यासन

यह आसन ग्रहण करके मछली की भांति जल के ऊपर रहा जा सकता है । इसलिये इसको मत्स्यासन कहते हैं ।

पद्मासन में बैठकर यह आसन ग्रहण किया जाता है । पहले इस हालत में चित्त होकर सो जाना आवश्यक है । उसके बाद दोनों कंधुनियों पर भार दे कर पेट और छाती को ऊपर उठाना पड़ता है एवं मेरुदंड को इस

तरफ देड़ा करना पड़ता है जिससे कि वह एक पुल के माफिक हो जब इस समय एक तरफ माथा और दूसरी ओर चूतड़ के ऊपर शरीर का भा रहता है। इस हालत में कंधों को यथा समय पीछे की ओर टेढ़ा किया जाता है एवं गला में विशेष जोर पड़ता है। इसके बाद दाहिने हाथ द्वारा बायें पाव एवं बाया हाथ से दाहिने पाँव के अंगूठे को पकड़ना पड़ता है। इस आसन के ग्रहण करने के समय में स्वाँस-प्रवाह के व्यायाम करने की मधेष्ट सुविधा होती है। इसलिये इस आसन के समय में बार बार धीरे धीरे स्वाँस प्रवाह का व्यायाम करना चाहिए। इस आसन को उतारते सम बेहुनी पर भार देकर उतारना आवश्यक है।

यह आसन हमेशा सर्वाङ्गासन के साथ हो जाने पर ही करना चाहिये। सर्वाङ्गासन में गला जिस हालतमें रहता है म-स्थासन में ठीक उसके विपरीत रहता है। इसके फलस्वरूप गला की स्नायु, मांसपेशी एवं चार्डरयेड व श्वाय चार्डरयेड ग्रन्थियाँ विशेष रूप से शक्तिशाली होती हैं। प्यारा चार्डरयेड ग्रन्थियों की सख्या बार हैं एवं यह चार्डरयेड ग्रन्थि के पास तथा पीछे ली रहती हैं। शरीर की सज्जन शक्ति में इसका विशेष उपयोग होता है। इसलिये सर्वाङ्गासन के साथ इस आसन को करने से पूरा लाभ होता है।

श्रीपासन

इन आसन से मस्तिष्कयंत्र का व्यायाम होता है। इसलिये इसको शीर्षासन कहते हैं।

जमीन पर फिर और दोनों पाव ठीक ऊपर श्च स्वान में रख कर यह व्यायाम किया जाता है। पहले घुटना पर बैठकर फिर को जमीन से मिलाना पड़ता है। हाँथों की उंगुली से लेकर बेहुनी तक के अग जमीन से मिले रहेंगे एवं उंगुलियाँ परस्पर मिले रहना चाहिये। उमक बाद दोनों पावों को मोड़कर एवं फिर के ऊपर और देकर दोनों पावों को ऊपर उठाना पड़ता है। इसी समय दोनों हाथों को आपस में

मिला कर कुछ सिर के नीचे कुछ सिर के पीछे रखना पड़ता है। सिर के नीचे जमीन पर तह देकर कुछ कपड़ा रखना आवश्यक होता है। पहले-पहले बार बार पाँव ऊपर उठा कर कुछ क्षण रखकर फिर नीचे ले आना पड़ता है। कुछ दिन तक इस तरह अभ्यास करते रहने पर पाँव मोड़ कर कमर तक शरीर को स्थिर रखने की चेष्टा की जानी चाहिए। पीछे सारा शरीर आसानी से विलकुल सीधी रेखा में खड़ा हो जाता है। इस आसन समय स्वांस प्रत्यास स्वाभाविक हालत में रहता है।

पहले पहल इस आसन को करने के समय में एक आदमी की सहायता लेने से बहुत अच्छा होता है। अथवा दिवाल पर पाँव देकर यह निर्भय होकर किया जा सकता है। पहले पहल शरीर को जरा पीछे की ओर हिला-कर रखना चाहिये। उससे गिर जाने की संभावना नहीं रहती। यह आसन पहले कई सेकेंड के लिये करना जरूरी है, इसके बाद धीरे धीरे समय बढ़ाकर २० मिनट तक किया जाता है। पाँव उतारते समय पहले पाँव को मोड़कर छाती पर लाना जरूरी है। फिर उसको स्वाभाविक हालत में ले जाना चाहिये।

शीर्षासन को आसनों का राजा कहा जाता है। क्योंकि स्नायु मूल केन्द्र सिर है। इस आसन से काफी खून सिर में पहुँचता है जिससे समस्त स्नायु और उसके लगाव के तमाम यंत्र उद्दीप्त हो उठते हैं। मस्तिष्क के भीतरी भागों में जो यौवन ग्रंथियाँ (pituitary body) हैं इस आसन के फलस्वरूप वे जी उठती हैं। यह ग्रंथि आकार में एक मोटर के समान है। किन्तु इससे जो रस निकलता है वह शरीर के ऊपर प्रबल प्रभाव जमाता है। किसी भी कारण से इस ग्रंथि का रस ठोक से नहीं निकलने के कारण शरीर की हड्डियों की वृद्धि रुक जाती है, जनन यंत्र दुर्बल हो उठता है एवं मानसिक चञ्चल रुक जाती है। इस ग्रंथि से निकले हुए रस से कैल्शियम हजम होता है। हड्डी और दाँतों के

गठन, हार्मिड और स्नायुविक स्त्रों का क्रियाशीलता एवं जीवन्तु से रक्षा करने के लिये शरीर के भीतर कैल्शियम विद्येय रूप से बहती होता है । इसके अलावा ॥३॥ प्रणियों का रक्त निकलने की शक्तों के कारण ही यौवन शक्ति निर्गमर करती है । इसलिये धीरार्तन अभ्यास करने से जैसे स्त्राय और सुशोभ शरीर गठित होता है वैसे ही चिर यौवन की प्राप्ति होती है । हम लोग पुरानों में पाते हैं कि उस समय के योगी लोग अमरत्व लाभ करने के लिये ऊर्ध्वरुद्ध होकर तपस्या करते थे । सचमुच ये धीरार्तन एवं सर्वाङ्गसत ही करते थे । इन आगनों का अभ्यास ही चिर यौवन लाभ की साधना है । वृद्धता शरीर की एक व्याध्या है । किन्तु इसको यथा समय इन आसन के जरिये दूर रक्का जा सकता है और अन्त में वृद्धावस्था अने पर भी बढ़ता नहीं आ पाती । यह मूल स्नायुवों का अभ्यास है । इसलिये इसके अभ्यास से हिस्तीरिया, माथे का बहर, स्नायु मूल, स्वप्नदेष, उन्माद रोग, मूर्खता (idioocy), प्रजनन में अशमता (impotency) इत्यादि रोग आराम होता है ।

लेकिन दाँत, कण, नाक, गले में सूजन रहने पर यह अभ्यास नहीं करना चाहिये । इन्-रोग एवं अधिक वृद्धता या बाने पर भी इस अभ्यास को वर्जन करना उचित है ।

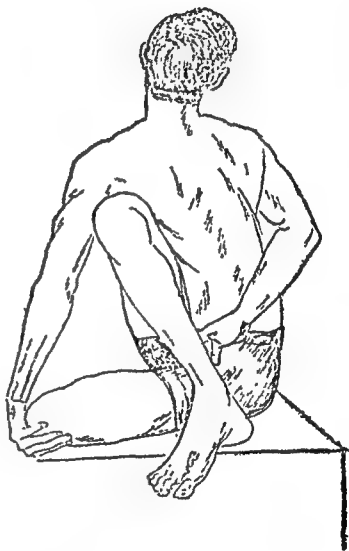
अर्ध मरस्येन्द्रासन

पाँवकी एही के ऊपर बैठकर यह आसन करना पड़ता है । पड़ते बायें पाँवकी मोड़कर एवं पाँव की एही मल-द्रव्यके नीचे रखकर उसके ऊपर बैठना आवश्यक है । पीछे दाहिने पाँव घुटनों के नमदीक मोड़कर बायाँ पाँवके बाहर रक्का पड़ता है । इसके बाद बायें हाथको दाहिने जंघे के ऊपर देकर बायाँ हाथ से बायाँ घुटनेको कसकर पकड़ना पड़ता है । इस समय दाहिना घुटना बायाँ बागड हाथ दबाकर पकड़ना बहती है । इसके बाद दाहिना हाथ

पीछे ले जाकर पांवकी एड़ी पकड़ कर पीठ, माथा व कंधा दाहिनी ओर घुमाना पड़ता है। पांच सेकेण्ड इस तरह रहनेके बाद फिर दाहिने पांवकी एड़ी पर बैठकर उपरोक्त पद्धति के मुताबिक मेरु दंडको टेढ़ा करना पड़ता है। इस आसनको ग्रहण करने के समय में मेरुदंड किसी दूसरी ओर न मुड़ जाय इसका ध्यान रखना चाहिये। इस समय स्वांस प्रस्वास स्वाभाविक गतिसे रहेगा।

इस आसन से मेरुदंड प्रचल रूपसे मुड़ता है। इसलिये इस आसनको अंगरेजी में (the spine twist) कहते हैं। इस आसन से मेरुदंडकी स्नायु यथेष्ट रूप से रक्तस्नान लाभ करती हैं। इसके फलस्वरूप स्नायु यंत्रके साथ समस्त मेरुदंड सबल और स्वस्थ हो उठता है।

मत्स्येन्द्र नामके एक प्रसिद्ध योगी थे। यह आसन करने से उनके आविष्कृत आसनों का आधा किया जाता है, इसलिये इसका नाम अर्धमत्स्येन्द्रासन है।



अर्ध मत्स्येन्द्रासन

योगमुद्रा

पद्मासन में बैठकर एवं दोनों हाथों दोनों पांवको ऊपरी हिस्से पर रखकर यह आसन ग्रहण किया जाता है। बैठने के बाद निश्वास छोड़ते छोड़ते धीरे धीरे मस्तक जमीन से मिलाना पड़ता है। इस हालतमें पांच सेकेण्ड तक

कुम्भक करके रहना जरूरी है। इसके बाद स्वांत लेकर साथ ही साथ मस्तक उठाकर पूर्वदिशा में शरीरको ले आना चाहिए। इस तरह तीन से लेकर सात बार तक किया जा सकता है।

इस आसन के करने से पुरानी कब्जियत एकदम आरोग्य हो जाती है। इससे निम्न मेहद्व का भी सुन्दर व्यायाम होता है।

उड़ीयान

कुछ मुँह के हुए पड़े होकर घुटनेके ऊपर दोनों हाथ को रखकर यह किया जाता है। दोनों पाँवोंकी भीतर थोड़ी सी जगह रहनी है। इसके बाद धीरे धीरे इस तरह निश्वास छोड़ना पड़ता है जिससे कि पेट एकदम खाली हो जाय। इसके बाद निश्वास लेने के साथ ही साथ पेट को मेहद्व की ओर आकर्षित किया जाता है एवं छाती और कमरों को हड्डियों की ऊपर की ओर खींचकर रखना पड़ता है। इसका अभ्यास हो जाने पर पेट पीठके साथ लगा जाता है। जब तक अनायास से कुम्भक करके रहा जाय तब तक उसी हालतमें रहना चाहिये। उसके बाद फिर आसन लेना पड़ता है। यह एक सारा पाँचसे लेकर सात बार तक किया जा सकता है। यह आसन पद्मासन में बैठकर भी किया जा सकता है।

नियमित रूपसे यह आसन करने से कब्जियत, अजीर्ण, एन्ड्रीकाइसिस, हार्निया, स्क्वन्दोष, औरतोंका प्रदर और शत्रु सम्बन्धी बीमारी कभी भी नहीं हो सकती एवं पेटके साथ समस्त शरीर अच्छा रहेगा। इसलिये हमारे योगशास्त्र में कहा गया है कि उड़ीयान के अभ्यास से बूढ़े जवान हो जाते हैं।

नीली

पहले उड़ीयान करके पीछे नीली किया जाता है। उड़ीयान खड़े होकर या बैठकर किया जाता है। लेकिन नीली हमेशा खड़े होकर किया जाता

है। दोनों पांख कुछ कुछ दूरी पर रहते हैं। निश्वास छोड़नेके पहले तल-पेटी को भीतर खींच लेना पड़ता है। उसके बाद दोनों बगलके मांस पेशियों को संकुचित करके पेटके भीतर ही मांस पेशियोंको फुलाना पड़ता है। आध्म मिनट तक ऐसी हालतमें रहकर फिर पहलेकी हालतमें चला आना आवश्यक है। इस तरह पांच छः बार किया जा सकता है। यह अभ्यास करने पर अजीर्ण, कोष्ठ-वद्धता इत्यादि कोई भी रोग कभी भी नहीं हो सकता है।

सवासन

तमाम आसन करनेके बाद कुछ देर तक सवासन करना पड़ता है। इससे योगिक व्यायाम करने के बाद शरीर सम्पूर्ण विश्राम प्राप्त होता है (इसके प्रयोगके लिये 'विश्राम और आरोग्य' अध्याय देखिये)।

[३]

योगासन ग्रहण करनेका सबसे अच्छा समय संध्याकाल है। क्योंकि संध्या समय शरीर थकावटसे मुक्त रहता है। फिर भी सुबहमें योगिक व्यायाम करने में कोई आपत्ति नहीं है। जिनके पास पूरा समय नहीं है वे एक बेला आधा आसन करके और एक बेला बाकी आसन कर सकते हैं।

आसनोंके साथ अन्य व्यायाम भी किया जा सकता है। लेकिन ऐसा होने पर एक बेलामें साधारण व्यायाम और अन्य बेला में आसन करना उचित है। कभी भी भरे पेट में आसन ग्रहण करना उचित नहीं है। खानेके कम से कम पांच घंटेके बाद आसन ग्रहण किया जा सकता है। किन्तु फल, फूल इत्यादि लघु आहार करनेके कुछ ही देर बाद आसन ग्रहण किया जा सकता है।

जमीनके ऊपर एक कम्बल और उसके ऊपर एक चादर बिछाकर आसन ग्रहण करना चाहिये। कम्बल नहीं रहने पर चटाई भी बिछाकर आसन ग्रहण किया जा सकता है।

साधारणतः कौनिस पदन कर आसन प्रदान किया जाता है। लंगोट पदन कर भी आसन प्रदान किया जा सकता है। यदि कौनिस पदनने में कोई अशुविधा जान पड़े तो धोती सनेटकर या हाक पेट पदनकर भी आसन कर सकते हैं। शरीर में कोई भी कानस नहीं रहना ही ठीक है। लेकिन शीत कास में एक गन्नी या फनुआ पहिना जा सकता है।

जहाँ तक सम्भव हो सुले हाथमें आसन करना चाहिये। परके भीतर करने पर पर को पिण्डिनी एवं दावाजे सप-सम्भव सुले रहने चाहिये। जिस जगह किसी तरह की दुर्गन्ध हो वगैरह जहाँ हवा का आगमन न हो वहाँ कभी भी आसन प्रदान करना उचित नहीं है। क्योंकि कितने आसनों के साथ-साथ शीत प्रसार का व्यवसाय किया जाता है और वह हमेशा झुली हवा में ही करना चाहरी है।

हमेशा शीत वित्त होकर आसन प्रदान करना चाहिये। इस समय मन में किसी चीज की उत्तेजना मूलक मन रखना ठीक नहीं एवं शरीर को शिथिल (relax) कर लेना जरूरी है। आसन अत्यन्त शीत से बच-रता की छेद कर करना चाहिये।

प्रतिदिन नियमित समय में आसनोंका अभ्यास करना जरूरी है, ऐसा होने से ही ठीक ठीक उत्कार हो पाता है।

आसन अभ्यास करने के साथ आहार में संयम का भी अभ्यास करना कर्तव्य होता है एवं यथा सम्भव मद्यचर्या का पालन करना जरूरी होता है। जिसके शरीर में किसी विषय में संयम नहीं है उनके लिये आसन क्या किसी भी चीज में उत्कार बोध सम्भव नहीं है।

कोई-कोई मन में ऐसा सोचने हैं कि आसन करने से भयंकर व्याधि पैदा हो जाती है। वह एक झिलझिल मन्त बात है। साधारण व्यायाम जिस तरह किया जाता है, उसी तरह आसन भी किया जा सकता है। यौगिक आसन व्यायाम छोड़कर और कुछ नहीं है। केवल वह वैज्ञानिक आधार पर प्रति-

ठिठ है। तब भी खूब धीरे-धीरे इन व्यायामों का अभ्यास होना जरूरी है। आसन में बैठकर कई तरह शरीर को टेढ़ा मेढ़ा करना पड़ता है। पहले पहल शरीर को खूब कम टेढ़ा करना उचित है एवं थोड़ी देर के लिये करना उचित है। इसके बाद अभ्यास होने के साथ ही सब तरह से मात्रा बढ़ाने की कोशिश होनी चाहिए। क्योंकि धीरे धीरे अभ्यास करने से कभी भी खराब नतीजा नहीं निकल सकता है।

पहले पहल कई आसन बहुत कठिन मालूम पड़ते हैं। किन्तु धैर्य के साथ अभ्यास करते जाने पर ऐसा कोई भी आसन नहीं जो बश में नहीं आ सके।

श्रद्धा और विश्वास के साथ आसन ग्रहण करना चाहिये। प्रत्येक आसन ग्रहण करने के समय जिस आसन से जो उपकार होता है, उस संबन्ध में मन में स्वकल्प-भावना (auto-suggestion) लेने से अत्यन्त उपकार होता है।

मर्दों की भांति औरतों को भी आसनों का व्यायाम करना चाहिये। नियमित रूप से इन आसनों को करने से उनका स्वास्थ्य अच्छा हो जायगा, प्रसव-वेदना बहुत अंश में कम हो जायगी और कोई स्त्री-व्याधि जल्दी पकड़ नहीं पायेगी। किन्तु प्रतिमास मासिक-धर्म के समय पांच दिन के लिये आसन छोड़ देना चाहिये। सन्तान की सम्भावना होने पर भी तीन मास के बाद और आसन ग्रहण करना उचित नहीं। तो भी इस समय प्राणायाम का अभ्यास करने से अत्यन्त उपकार होता है। प्रसव हो जाने के तीन मास बाद फिर आसन शुरू कर देना चाहिये।

कुछ ही दिन आसन करने से ही यथेष्ट लाभ पहुँचता है। किन्तु स्वास्थ्यपूर्ण जीवन बितानेके लिये इसे बहुत दिनों तक करना चाहिये। शरीर ठीक हो जाने पर सप्ताह में दो दिन ही आसनोंका व्यायाम करना काफी होगा।

एकविंश अध्याय

सांस का व्यायाम

[१]

हम लोग जो स्वाभाविक नींद पर सांस लेते एवं छोड़ते हैं उसी सांस को देर तक लेने एवं देर तक छोड़नेको क्रिया को सांस का व्यायाम कहते हैं। हमारे देशमें यह व्यायाम प्राणायामक नामसे प्रचलित है।

हमारे फफुड़े धौंकनी के समान हैं। यह जितना ही फेंका हुआ हवा उतना ही हवा शरीरके रीतर प्रवेश कर सकेगी। यदनमें हवा जब अधिक मात्रामें प्रवेश करती है तब अधिकसे अधिक आक्सीजन भी शरीरमें पुंक्षती है। जिन से शारीरिक दहन शक्ति कफी जल उठती है और भग्न प्रत्ययनं गर्मी एवं नवी शक्ति (heat and energy) संचार होता है। हमारे फलस्वरूप भोजन अच्छी तरह परिपाक होकर जिस तरह नया रस पका करता है उसी तरह तमाम दुर्बल विकार भी भस्म होकर शरीरसे बाहर निकल पड़ते हैं। इसलिये प्राणायाम द्वारा पूर्ण स्वास्थ्य लाभ किया जा सकता है।

हम जो सांस खींचने और फेंकते हैं उसमें हमारे फेफड़ेका एक निश्चिंत भाग ही काम में लग पता है। बाकी दो तिहाई भाग बेकार ही रहता है और यह बेकार हिस्सा जो सांस के साथ-साथ फेंकता नहीं है वह व्यायामकी कमीके कारण रुद्ध और क्षिब्ध पड़ जाता है। इससे जगमग तरह तरहके विकार उत्पन्न हो जाते हैं और फफुड़ा रोगोंका केन्द्र बन जाता है। यही यह है कि दुनियां भरमें मरनेवालों की ताबतद्द में एक तिहाई फेफड़ों के रोग से मरते

हैं (H. Lindlahr, M. D.—Nature cure, P.332)। इस-
लिये दीर्घ जीवन प्राप्ति के लिये कुछ उपाय निकालना नितांत आवश्यक है
जिससे कि फेफड़ोंके वाकी अंश भी काम में लगाये जा सकें। प्राणायाम द्वारा
यह काम भली भांति सम्भव होता है।

जैसे साधारण सांस लेने एवं छोड़ने में छाती फैलता नहीं, वैसे ही ऐसे भी
बहुत से लोग हैं जिनका कि छाती स्वाभाविक ही संकुचित है। वे काफी हवा
लेने में भी असमर्थ हैं। किन्तु लगातार सांस का व्यायाम करने से छाती की
चौड़ाई धीरे-धीरे बढ़ती जायगी। इसका फलस्वरूप जलन क्रिया (oxidation)
बढ़ेगी तथा हृद्पिंड और फेफड़ा पहले की अपेक्षा अधिक स्वच्छन्द एवं
सुन्दर ढंग से काम करने लग जायगा। शरीर में रक्त संचालन अच्छी तरह
होने लगेगा एवं तमाम रक्त विकाररहित और स्वस्थ बन जायगा।

ऐसा कहा जा सकता है कि जो जितना गंभीर स्वांस लेते हैं उनका
फेफड़ा उतना ही अधिक मजबूत है। फेफड़ों के फैलने एवं सिकुड़ने की
क्षमता को ही फेफड़ों की शक्ति कही जा सकती है। व्यायाम द्वारा
समूचे शारीरिक अंग में जिस तरह शक्ति का संचार होता है फेफड़ों में
भी उसी ढंग का होता है। सांस के व्यायाम को फेफड़ों का व्यायाम
कह सकते हैं। इस सांस के व्यायाम के अभ्यास से फेफड़ों की शक्ति
क्रमशः बढ़ जाती है और पीछे काफी सांस लेने और छोड़ने
सकता है।

हवा को हमारे शास्त्र में प्राण कहा गया है। छाती के भीतर जब हवा
का परिमाण बढ़ता है तब प्राण-शक्ति की ही बढ़ती मागनी चाहिये। सचमुच
में ऐसा देखा गया है कि जिसका सांस देर में लिया और छोड़ा जाता
है उसका जीवन उतना ही दीर्घायु होता है। इसलिये स्वास्थ्य रक्षा एवं
रोग मुक्ति के लिये जितने भी साधन हैं उनमें प्राणायाम का एक
महत्वपूर्ण स्थान है।

प्राणायाम से मन में भी प्रसन्नता आती है। इसके शरीर के तमय स्नायु (nerve) शांत हो जाते हैं। इसलिये नियमित ढंगसे प्राणायाम करने पर मानसिक अशांति, स्तब्ध और चक्कठा दूर हो जाती है। इसके सुनिद्रा एवं समय साक्षी भी आती है। हिन्दू धर्ममें प्राणायाम की योग कहेते हैं। ॥ योग साधनासे शारीरिक मजबूती, पूर्ण स्वास्थ्य, मानसिक एकाग्रता, रोग शून्यता एवं दीर्घ जीवन इत्यादि सिद्धियां लाभ की जा सकती हैं।

[२]

सांस के व्यायाम की बहुत सी विधियां प्रचलित हैं। शांतिमय बैठकर, खड़े होकर या सोकर प्राणायाम किया जा सकता है। महत्त्व कि साधारण व्यायाम के साथ साथ भी सांस का व्यायाम किया जा सकता है। किसी अन्य व्यायाम के साथ सांस का व्यायाम करने से लाभ की अधिक संभावना रहती है, क्योंकि उस समय छाती हवा से भर जाती है और लिया हुआ तमाम आक्सीजन शरीर के काम में लग जाता है। किन्तु प्रत्येक व्यायाम के साथ सांस का व्यायाम करने से एक ही सा फायदा नहीं होता। अतः इसके लिये कुछ सांस का व्यायाम करना ही उचित है। ये प्राणायाम के लिये ही विशेष उपयोगी हैं। इसलिये इन्हें प्राणायामी व्यायाम कहते हैं। उन व्यायामों की विन्यास इस प्रकार है —

पहले एकदम सीधा होकर खड़ा होना। दोनों हाथ श्वाभाविक अवस्था में झूलता रहेगा। धीरे धीरे सांस लेकर सांस से छाती को पूरी तरह भर लेना। सांस ले लेना पर छाती फूल उठेगी और पेट भीतर चला जायगा। फिर धीरे धीरे सांस छोड़ देना।

उसी अवस्था में खड़े होकर पांशों की उँगलियों पर समूचे शरीर का भार देते हुए सांस लेते लेते जहां तक संभव हो शरीरको ऊपर उठाना। दोनों हाथों को सामने और ऊपर इस ढंग से उठाना कि फिर के ऊपर दोनों मिल

जाय। फिर पांव की उँगलियों एवं हाथों को धीरे-धीरे सांस छोड़ते-छोड़ते स्वाभाविक अवस्था में ले आना। दोनों हाथ गोलाकार बनाते हुए गिरेगा।

सीधे खड़े होकर धीरे-धीरे सांस लेकर छाती को हवा से भर लेना फिर धीरे धीरे छाती को तलहथी से थपथपाकर सब हवा नाक से निकाल देना।

दोनों पांव को फैलाना और सिर के ऊपर दोनों हाथों को सीधा उठाना। फिर पीठ को पीछे की ओर मोड़ते-मोड़ते सांस लेना और सांस छोड़ते छोड़ते सामने की ओर झुक जाना। इसके बाद अपने हाथों से पावों के भीतर की जमीन स्पर्श करना और अंत में सांस लेते-लेते फिर खड़े हो जाना।

सीधे खड़े होकर सांस लेते-लेते दोनों हाथों को पीछे की ओर से घुमाकर अंगूठे से कंधों को स्पर्श करना फिर दोनों हाथों को सांस छोड़ते छोड़ते स्वाभाविक अवस्था में लौटा लाना। हाथों की मुट्टियाँ सांस छोड़ने के समय में कसकर बँधी रहेंगी।

सीधे खड़े हो जाना। फिर दोनों हाथों को यथासम्भव सामने, ऊपर और पीछे सांस लेते-लेते ले जाना फिर सांस छोड़ते-छोड़ते हाथों को स्वाभाविक हालत में ले आकर शरीर के साथ सटा लेना।

बिछौने पर चित्त हो के लेट जाना। दोनों हाथों को पीछे की ओर रखके, धीरे-धीरे सांस लेकर छाती भर लेना फिर धीरे धीरे छोड़ देना।

इन व्यायामों के साथ प्राणायाम करने की एक विशेष उपयोगिता है। लेकिन दूसरे व्यायामों के साथ भी प्राणायाम किया जा सकता है। परन्तु सांस का व्यायाम अन्य व्यायामों से भिन्न करना ही उचित है। यह ख्याल रखना चाहिये कि दैनिक व्यायाम के साथ प्राणायाम को संयुक्त न करें (Sophia Marquise A. Ciacolone—Deep Breathing, P. 33)। तौ भी जिस व्यायाम के करनेमें जरा देर लगता हो उसमें अपनी इच्छानुसार प्राणायाम किया जा सकता है (Bernarr Macfadden—

Home Health Library, Vol 1, P. 479)। यही तक कि किमी भी व्यायाम को धीरे धीरे करके उसके साथ प्राणायाम का अभ्यास किया जा सकता है। दृढ़-बैठक आदि व्यायामों में भी इसका प्रयोग किया जा सकता है।

जो लोग बिल्कुल व्यायाम नहीं करते या जिन्हें व्यायाम करने के लिये समय नहीं मिलता वे भी टहलने के समय प्राणायाम का अभ्यास कर काफी लाभ उठा सकते हैं। सीधे चञ्चे चलते पाँच छ कदम तक सीस खींचा फिर आठ दस कदम जाते जाते साँस छोड़ देना। ऐसा व्यायाम बहुत लाभ-दायक है। कई कोइ का कहना है कि इस दमसे सीसका व्यायाम करनेसे ही सबसे ज्यादा लाभ होता है (Great Ascetics and Eminent Physicians—Students' New Hygiene and Physical Culture, P 86)। क्योंकि साँस का धारण हमेशा सफ़ेद हवा में करना चाहिये।

संगीत भी एक तरह का प्राणायाम है। संगीत धारण में बाजू या भी बार साधना को घामरी प्राणायाम कहा गया है। इस प्रणायाम के अभ्यास से दीर्घ जीवन लाभ दिया जा सकता है। कई प्रसिद्ध गायक बहुत अधिक दिनों तक जीव रहे हैं।

[३]

ऐजिन जैसे-जैसे प्रणयाम करने से प्रणयाम नहीं करना ही भरपूर है। ठाँक से प्रणयाम करने पर ही लाभ होता है, नहीं तो इसके बाहर भी हो सकता है। इससे साँस का व्यायाम ऐसा करना चाहिये जैसा यदि ठाँक, बिनादिन और लाभदायक हो। यदि तभी समझें कि जब हम दोनो गालों को नती द्वारा एक साथ खींचें और एक साथ छोड़ें।

सामान्य हवा में जिस तरह साँस लिया और छोड़ा जाता है वही को देर तक ऐसे ही देर में छोड़ने का प्रणयाम एक तरीका मान्य है।

साँस लेने के बाद एक मिनट भी बिना रुके साँस छोड़ देना चाहिये (J.P. Muller—My System, P. 51)।

पाश्चात्य विद्वानों की यह सम्मति है कि आक्सिजन को शरीर में लेने के बाद कार्बन डाइऑक्साइड के विषों को छाती में न रखकर शीघ्र ही बाहर फेंक देना उचित है।

साधारणतया साँस का व्यायाम खड़े होकर ही करना चाहिये। इस समय सीधे खड़े होके छाती को सामने की ओर फुला लेना जरूरी है। इससे शरीर के तमाम अंग अपने यथोचित स्थान पर पहुँच जाते हैं। इसलिये सीधे चलने एवं खड़े होने के अभ्यास करना चाहिये। इससे पाचन क्रिया आसानी से होती है और सारे शरीरका उपकार होता है। छाती फुलाकर चलने वाले को वीर कहलाते हैं। सचमुच में अगर हम भी छाती फुलाकर चलने का अभ्यास करें तो हम भी वीर बन सकते हैं।

साँस लेते समय यह खयाल रखना चाहिये कि पेट भीतर डुक जाय और छाती ऊँची उठ जाय। तभी समझा जायगा कि साँसका व्यायाम ठीक ढंगसे हुआ है। इससे छाती एवं पेट के भीतरी यंत्रों में काफी मर्दन होता है जिसके फलस्वरूप तमाम यंत्रों में नयी उत्तेजना प्राप्त होती है।

साँसके व्यायाम में मुख्य चीज ध्यान रखने की यही है कि हमेशा व्यायाम खूद धीरे-धीरे करना चाहिये जिससे चूँ शब्द भी न हो। प्राणायाम से जो कभी कभी हानि होती है उसका मुख्य कारण जल्दोयाजी ही है। साँस लेने एवं छोड़ने के समयमें हाँथोंकी उँगलियों पर एक दिसाव रखना अच्छा है। इससे प्राणायाम की एक श्रृंखला बन जाती है और कितनी देर में साँस लेना और छोड़ना चाहिये इसका एक अदात्र आ जाता है और तब साँस लेने में कमी या বেশी होने की गुंजाइश नहीं होती। फिर क्रमशः साँस लेने छोड़ने की अवधि में वृद्धि भी की जा सकती है। साँस लेने की अपेक्षा साँस छोड़ने में दो गुना समय देना चाहिये।

सांस का व्यायाम स्वच्छ हवा में करना आवश्यक है । इसके लिये गुलाब मैदान या छत उपयुक्त है । यदि इसकी सुविधा न हो तो गिरिहरी सोलर सांस का व्यायाम किया जा सकता है । विस्तरे पर लेटे रोगी गिरिहरी सोलर सांस का व्यायाम कर सकते हैं ।

कहीं भी जरा साफ हवा मिलनेमें ही लोगों लोगों की भांति यह व्यायाम कर लेना चाहिये । अगर हवा धुंधली, धूँव से भरी, गर्म, अत्यधिक ठंडी या दुर्गन्धपूर्ण हो तो प्राणायाम गिरिहरी ही नहीं करना चाहिये । उससे हानि की ही संभावना अत्यधिक रहती है ।

सर्वदा नाक द्वारा ही प्राणायामका योग लेना तथा छोड़ना चाहिये । प्रकृति ने सांस लेने के लिये नाक को ही विशेष रूप से बनाया है । नाकके भीतर जो पाटक है वह फिल्टर का काम करता है । हवा को गर्मी पाटकके बाहर अटक जाती है और शुद्ध हवा भीतर प्रवेश करती है । हमके अलावा हवा की गर्मी और ठंडी नाक द्वारा नरम बनकर शरीर के भीतर प्रवेश करती है । ये तमाम काम सुँह द्वारा कभी संभव नहीं हैं । उपयुक्त में सुँह से सांस लेने पर तमाम गर्मी हवा बेरोक टोंक केछड़े में चली जाती है एवं भिन्न भिन्न रोगों को पैदा करता है । सुँह द्वारा सांस लेना रोगीजनकी निशानी है । यह एक अत्यावश्यक अभ्यास है । हमेशा प्राणायामके समय में इन भाव से होशियार रहना चाहिये ।

जो सांस का व्यायाम शारीरिक व्यायाम के साथ करते हैं, दिनमें दो बार करना ही उनके लिये सफेष्ट है । किन्तु यदि सुविधा मिले तो दिन में मेडिटेशन सोफा करके बैठकर या खड़े हो कर दिनमें आठ दस बार प्राणायाम किया जा सकता है (*Hervey A. Parkyn, M. D.—Auto-suggestion, P 124*) । इस तरह दीर्घ सांस प्रवृत्त तथा वर्धन करने का अभ्यास हो जाने से हमेशाके लिये दीर्घ सांस दीर्घ हो जाता है ।

प्राणायाम प्रदण करने का मुख्य उद्देश्य है श्वास में अधिक से अधिक ऑक्सीजन पहुँचाना । निश्चित उपायों द्वारा श्वासजनक प्रदण करने में ज्यादा लाभ नहीं लगती । प्रदर्शित श्वाँसिक व्यायामजन की निरन्तर मायुक्त साथ बाहर फेंक देती है । इसलिये प्राणायाम के पहले श्वाँस में ऑक्सीजनकी मात्रा को (सामान्यतया) स्थिर करना जरूरी है । इसलिये प्राणायाम प्रदण करनेका पहले कोई व्यायाम करके श्वाँस को गरम करनेका जरूरी है और इसके बाद श्वाँसका व्यायाम करना चाहिये (Geo H. Taylor, M.D.—Massage, P. 64) । कोई एक व्यायाम कर लेनेसे ही श्वाँस गरम हो जाता है । इस कारण से श्वासिक श्वाँस उपरान्त श्वाँसजनक आहुति माँगती है । तब प्राणायाम प्रदण करनेसे ही सबसे ज्यादा लाभ होता है । इस लिये प्राणायामके पहले नर्दन या भ्रमण भा किया जा सकता है । सुगार वाले सभी लोगों कोई भी व्यायाम न कर प्राणायाम कर सकते हैं, क्योंकि उनका शरीर हमेशा गरम ही रहता है ।

प्राणायाम करने के समय में यह ध्यान रहना चाहिये कि हवा भीतर में रुक न जाय । श्वाँसना और भाँकना बिलकुल परिहार करना चाहिये । श्वाँसपूर्ण भाव से स्थिर होकर साँस लेनेसे इन उपद्रवोंसे सुटकारा मिल जाता है । प्राणायाम प्रारंभ करने के पूर्व फेफड़ों की हवा को बाहर निकाल देना चाहिये और इस पर भी विशेष ध्यान रखना चाहिये कि खी हुई साँस पूरी तरह से बाहर निकल जाय ।

द्वितीय अध्याय

विश्राम और आरोग्य

(१)

मेहनतके बाद आराम और आरामके बाद मेहनत जीवनकी बहुत स्वाभाविक वस्तु है। जन्मसे मृत्युतक मेहनत और आरामके हेर-फेरसे ही हम जीते रहते हैं।

शारीरिक प्रत्येक पुर्जेके लिए जैसे धमका समय निश्चित है वैसे ही विश्रामका। हमारे शरीरमें हर एक ऐसा पुर्जा है जिसे निरंतर काम करना पड़ता है। पर वह भी प्रत्येक स्वदनगर एक बार विश्राम ले लेता है और दूसरे स्वदनगरके लिए शक्ति प्राप्त करता है। हमारे मस्तिष्क, पाचनशक्ति और पैर आदि भी विश्राम लेकर ही आगेके धमके लिए शक्ति एकत्र करने हैं।

धमके अन्तर्में शरीर थक जाता है—गिरने, टूटने लगता है। उस समय प्रकृतिको स्वयं आरामकी तलब होती है। उस समय आवश्यक विश्राम कर लेनेपर शारीरिक और मानसिक शक्ति लौट आती है। अन्तर्में शरीरके मज्जासे खर्च हुई शक्तिको विश्राम पूर्ण कर लेता है। हमारे लिए परिमित विश्रामके बाद देहमें फिर पूर्व कार्य-क्षमता आ जाती है।

धन एक प्रकारका भण्डा कार्य है प्रत्येक धमके काममें शरीर कुछ न कुछ छोड़ता है। परिमित विश्राम द्वारा इस छोड़वली पूरा करना आवश्यक है, अन्यथा शरीर-क्षयका मय है। इस लिए थकानके बाद विश्राम दिये बिना धम में लगे रहनेसे शरीरकी इन्वैजली जीवनकी सभी आवश्यकताएँ पूरी नहीं होती।

जैसे, कुछ भी थकानके बाद विश्राम आवश्यक है, वैसे ही कई दिनतक थमके बाद भी एक पूरे दिन विश्राम करना आवश्यक है। इसीलिए छः दिन काम करके एक दिन विश्राम लेनेकी व्यवस्था समाजमें प्रचलित है। जिनके लिए संभव हो उन्हें एक लम्बे कालतक काम करनेके बाद इसी तरह थोड़ा लम्बा आराम लेना चाहिए। इस प्रकार विश्राममें लगाया हुआ समय कभी व्यर्थ नहीं जाता। कारण *the time spent in rest is an investment for the future*—विश्रामके लिए दिए गए समयको भविष्यके शक्ति-भंडारकी पक्की संचित पूँजी ही समझना चाहिए (*Frederick Tice, M. D., F.R.C. P. — Practice of Medicine, Vol. IV. P. 486*)। इसीलिए दिमागी काम करनेवाले लोग शारीरिक श्रमिकोंकी अपेक्षा लगभग पन्द्रह-बीस साल अधिक आयु पाते हैं (*Otto Juettner, M.D., Ph. D. — A Treatise on Natural Therapeutics, P. 334*)।

लेकिन आजकी दुनियांमें विश्रामका अवसर आसान नहीं है। चोटी एड़ी का पसोना एक करके गुजर बसरका सामान पैदा हो पाता है। पहलेकी-सी हालत अब नहीं रही। तब जीवन “लीला” शब्द चलता था अब “जीवन ‘संग्राम’” हो गया है।

आज लोग घरोंमें चुप मारकर नहीं बैठ सकते। बड़े-बड़े शहरोंके लोगोंके फुटपाथ परसे चलनेकी, हम चलना न कहकर दौटना कहें तो अधिक सार्थक होगा। एक ओर तो अभाव और दरिद्रता की मार, दूसरी ओर लोभ और प्रभुत्वका मोह मनुष्यको पागल किये दौड़ाये जा रहा है। इस कर्म-पिपासाके युगमें विश्राम लेना टेढ़ी खीर है।

लेकिन हम चाहें तो इस भाग-भागमें थोड़ा-घना विश्राम ले सकते हैं। थमसे छुटकारा तो संभव नहीं है, पर यत्न द्वारा थमको हलका कर ले सकते हैं। मुमकिन है कि हमें आरामके बहुत मौके न मिलें पर ऐसा उपाय हो सकता है कि थोड़ेसे आरामसे पूर्ण विश्रामका फल मिल जाय।

मनुष्य का जेबे बोमसे इतना नहीं दबता जितना व्यस्तता और तड़प (hurry and worry) का दोनों बोमको गुस्तर बन देता है। धनकी अयोग्य इतरतना और इरोज्जने शरीर अधिक सीजता है। इसलिये जब काम में तरोज्जना या परेजानो नहीं होती तब मेहनत मानों कन्नी काटकर बली जाती है। धनसे बचा नहीं जा सकता पर काम इस तरह बिया जा सकता है कि उसमें व्यस्तता और तड़प न रहे। धनको लपु कर लगका यही सुधार उपाय है। इसे माताकी भावमें कर्मयु कौशलम् कह सकते हैं।

चैत हमें धनको लपु करना नहीं आता वैसे ही हम विधाम की कला भी नहीं जानते। हम जब धूमने निकलते हैं तब भी मनको निश्चित नहीं रख पाते। परवाशका लिए मन छटकाता रहता है। बाहर हवा-पानी बदलते जाने ■ तब भी व्यस्तरयही हालत होती है। ऐसे अस्थिर मनको लेकर कभी विधाम नहीं मिल सकता।

शरीर जब विधाम लेता है तब भी मन सो विचरता ही रहता है। कामा ईर्ष्या और विद्वेष में कभी योग और द्वेषमें और कभी भाते भक्ति की योजनायें गर्ते हुए अदम्य कमविषामामें मन गीत करता रहता है। इस समय रक्तका प्रवाह शिराओंमें उछलता चलता है—तब कष्टसे बेचारे शरीरको विधाम कहते क्याव हो। आराम कुर्मीपर या करम बिट्टीनेपर पड़े रहने भरस तो विधाम होता नहीं तब भी देहको सीजन जारी ■ रहती है।

(२)

इसीलिए मेहनतके भीतर जैसे आराम होता है वैसे ही आराममें शरीरक भीतर मेहनत जारी रहती है। यानी आरामके मानो विष शारीरिक आराम नहीं ■। शारीरिक विधामका मानसिक विधामसे मेल होनेपर ही शरीरको पूरा विधामका सौमन्य प्राप्त होता है।

पर विधामकी मानसिक दिशा हमारी दृष्टिसे सदा ओमल रहती है। दृष्ट्यापर पड़े रहनेकी हालतमें भी हमारा शरीर खिन्ना—तना रहता है। इसका कारण मनकी उत्सर्जित अवस्था है। किसी सोते बच्चेको गौरसे देखिए, दुरत

हम लोगों की विश्रामकी भूल पकड़ी जायगी। वच्चा बेफिकरीसे देहको शिथिल किये शय्या पर पड़ा रहता है। हम इस प्रकार क्यों नहीं रह सकते? यदि हम भी बिछौनेके साथ अपनेको एकाकार करके बेफिकर पड़े रह सकें तभी हमारा विश्राम सफल होता है।

कुछ दिनोंकी कोशिशसे ठोक बच्चोंकी तरह ही सारे शरीरको शिथिल करके विश्राम पाया जा सकता है। इस प्रकार विश्रामके निमित्त शरीरको शिथिल (relax) करना ही सबसे प्रधान बात है। कुछ ही दिनोंके अभ्यास से सारे शरीरमें इस तरहकी शिथिलता लाई जा सकती है। प्राकृतिक चिकित्साकी भाषामें इसे आरोग्यमूलक शिथिलता (curative relaxation) कहा जाता है। इसे विश्राम-साधना भी कहा जा सकता है।

इस प्रकार विश्राम करनेका अपना एक खास तरीका है। इसे अपनानेके पहले शरीर और मनको तैयार कर लेना जरूरी है। सबसे पहले मनको चिन्ता-शून्य करना आवश्यक है। तब बिछौनेमें पीठके बल धीरे-धीरे लेटकर जैसे बिछौ अंगड़ाई लेती हैं ठीक वैसी ही एक नाम मात्रकी कसरत करनी पड़ती है। पहले एक हाथ को धीरे धीरे, जितनी दूर तक संभव हो, फैला कर फिर वापस लाया जाय। तब उस हाथ को बिछौने पर इस तरह से गिरने दिया जाय मानों वह टूट कर गिर गया हो। उसे वहीं छोड़ें। दूसरा हाथ भी उसी तरह फैला और सिकोड़ कर गिरने दें। तब एक के बाद एक करके दोनों पैरों को, जहां तक संभव हो फैलाकर फिर उसको सिकोड़ कर छाती के पास लायें। जब दोनों घुटने छाती से मिल जाय तब सिर को घुटनों के साथ मिला दें। इस क्रिया में इस बात पर ध्यान रखें कि मेरुदंड—रीढ़ की हड्डी सीधी रहे, और फैली रहे। इस प्रकार जब मेरुदंड अच्छी तरह फैल जाय तब सिर और दोनों पैरों को अपनी जगह जाने दें। इस तरह कि मानो वे बेजान होकर बिछौने पर गिरते हैं।

अब दोनों आंखें बंद करके शरीर के प्रत्येक अंग के धारे में सोचें कि

बढ़ अंग शिथिल हो गया है । किसी अंग पर मन को टिकाते हो आनन्दमग्न पायेंगे कि अंदर ही अंदर एक उत्तेजना का संकेत जारी है । तभी हम इस बात का ठीक-ठीक अनुमान कर पाते हैं कि विश्राम के लिए पड़ रहने पर भी शरीर आराम नहीं पाता । किंतु धीरे धीरे इस तरह सोचने मात्र से ही बढ़ अंग शिथिल हो जायगा, यानी दाढ़ी सारी उत्तेजना जाती रहेगी । मन से हम थोड़ा अभ्यास करने पर यह दृष्टि अवश्य आ जाती है । क्योंकि यह एक तरह की स्वकल्प-मनना (auto-suggestion) है ।

पढ़ते एक पैर के बारे में सोचें कि हमारा एक समूचा पांव शिथिल और शांत होता आ रहा है । पढ़ते पांव की अंगुलियों के सम्बन्ध में इस प्रकार सोचना शुरू करके उसके बाद इस नावना की ऊपर की ओर से जाना चाहिए । फिर दूसरे पांव के बारे में भी इसी प्रकार सोचें । फिर अलग-अलग एक हाथ के सम्बन्ध में सोचें । इसके बाद पीठ के बारे में सोचें । पीठ के बारे में सोचने समय खयाल करें कि मेढ़क जीने से शुरू करके क्रमशः ऊपर की ओर शिथिल—निस्पन्द होता आ रहा है । सब पैर, छाती, गायन और मुँह के बारे में इसी प्रकार सोचें ।

इस तरह कुछ दिनों अभ्यास करने पर सोचने मात्र से हाथ पांव आदि तुरन्त शिथिल पड़ जाते हैं । अब दोनों हाथों को पेट के ऊपर रख कर पेट के नीचे की ओर सजुक्त अवस्था में रखें । हाथों को खूब धीरे से मिलाए रखना आवश्यक है । इसके शुरू-शुरू में पेट पर कुछ दिक्कत-सी महसूस हो सकती है । लेकिन यह दिक्कत जल्दी ही दूर हो जाती है ।

इसके बाद शरीर की इस शिथिल अवस्था को मग्न हिस्से बिना एक पांव का टपकना, दूसरे पांव के देखने पर रखें । यह सारा कारबार तीन बार मिनट में, जितनी देर हमें बताने में लगी है, उससे भी अन्य समय में दूरा हो जाता है । पर इतने से ही सारी शरीर और मन में एक प्रकार

की अद्भुत शांति उतर आती है। ऐसा लगता है मानो सारा शरीर आकाश में तैर रहा है। देह के यों शिथिल हो जाने पर साधारणतः अपने आप ही निद्रा आ जाती है, लेकिन उस समय सो जाना उचित नहीं है। उस समय जागते रहकर देहकी अद्भुत शांतिमय अवस्थाका आनंद लेना चाहिए। पर सो जानेपर भी इस समय शरीर ऐसा विश्राम पाता है कि साधारण विश्राम की अपेक्षा वह कहीं गहरा होता है (Charles Sanford Porter, M. D.—Milk-cure, P. 40)। इस अवस्था को करतलगत करने के लिए साधारणतः एक से दो हफ्ते तक का समय लगता है। लेकिन एक बार अभ्यास हो जाने पर बिछौने पर पड़कर चाहने मात्र से देह शिथिल और ढीली हो जाती है।

देह के इस प्रकार शिथिल हो जाने पर साथ ही साथ स्वास प्रस्वास का व्यायाम भी जारी कर दें तो बहुत फायदा होता है। वास्तव में तो स्वास का व्यायाम आरोग्यमूलक शिथिलता का एक अपरिहार्य अंग है। शरीर के शिथिल हो जाने के बाद तीन चार बार तक स्वास प्रस्वास का व्यायाम किया जा सकता है। इस दशा में इस व्यायाम को बहुत जल्दी-जल्दी करने की ज़रूरत नहीं होती। अच्छी तरह आराम लेकर थोड़े-थोड़े समय के बाद एक एक बार कर लेना ही काफी हो जाता है। लेकिन इस समय देह की शिथिलता भंग न होने पाए, इसके लिए स्वास प्रस्वास के व्यायाम को बहुत धीरे धीरे करना उचित है। तथा शिथिलता सध जाने पर शरीर जितना शिथिल हो जाता है स्वास प्रस्वास उसी अनुपात से गहरे हो जाते हैं। उस समय जी चाहे जितनी बार व्यायाम किया जा सकता है (E. J. Booma and M. A. Richard—Relaxation in Everyday Life, P. 35 to 45)। इस तरीके से आध घंटे के लिए शरीर को शिथिल कर लेना काफी है। क्रिनु नियम इसके करने की ज़रूरत नहीं होती। साधारण दशा में हफ्तों में

दो दिन करना काफी होता है। लेकिन साफ-साफ तीन लोगों में इस नियम करना आवश्यक होता है। उसके बाद ज्यों-ज्यों रोग घटता जाय १० दिन बढ़ाते जाय।

देह और मन की ध्यान अभ्यास उत्तेजित दशा में यह किसी भी समय दिया जा सकता है। किन्तु साधारण दशा में रातों पेट का भोजन। पहले करने में सबसे ज्यादा फायदा होता है।

[३]

यहें हुए शरीर में फिर लाजगी करने के लिए हमको तैयार करने होगा दुनिया में और कोई उपाय है या नहीं इसमें संदेह है। शरीर को जो दशा में निर्यस्त दशा मिश्र के लिए यह कर दिया जाय तो सारी रक्तन जाती रहती है, मर्त्यता बढ़ जाती है। बहुत बार मेहनत के बाद कुछ काम के लिए शरीर को दण्डन र तैयार कर देने पर फिर काम में लागता जा सकता है।

शरीर और मन की उत्तेजित अवस्था में भी यदि प्रथम समय यह चर्चा आवश्यक आवश्यक समय बढ़ाया जा सकता है। मन के अभाव में मृत्यु का उत्तेजित हो मान पर किसीने में यह का शरीर को लीज होने से मन शांत हो जाता है। अरिष्ट वरत, जो लोग आत्मवर्षिक उपर में शरीर का मृत का है। वे जो देह के उत्तेजित होने के बाद भी शरीर को तैयार कर लेंगे तो कामों का मन में यह अमान्यत उत्तेजित मानव हो जाते हैं।

शरीर पर बहुत साहस है, मरने का ये लक्षण है। यह हमें सा आती लगी करण है। उत्तेजित साधारण मनुष्य को आत्म तैयार कर दे जाते हैं। लेकिन जो लोग यह है कि उत्तेजित को तैयार मन पर जो अल्प अवधि काये निरा नहीं रहती। मन की चला और उत्तेजित मानव भी बहुत बार

